

400米障碍及格标准，400米障碍存在安全隐患

产品名称	400米障碍及格标准，400米障碍存在安全隐患
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

在400米障碍训练中，独木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，容易出现重心不稳，失去平衡的情况，在独木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成极其严重的后果。独木桥的保护。建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护，一左一右，必要时可安排4人保护。随着训练人的行进张开双臂跟进移动，出现不测可及时上前抱住或抓住。的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成极其严重的后果。独木桥保护。00米300米障碍训练器材厂家（）10年专业主营：训练400米障碍器材,300米障碍障碍训练器材,训练独木桥,部训练高墙价格,训练矮墙价格,训练独木桥批发,低桩网,特种训练水平悬梯,浪木,眩晕训练固定浪轮批发等全部训练器材设施供应销售。我厂是集科研、设计、生产、销售、服务于一体大型专业性企业。以一流的人品、一流的产品、一流的信誉为基础，确定实施质量第一的战略方针，视质量为企业的生命，根据质量标准和技术质量指标，建立产品质量保证制度和岗位责任制度。在历届中国文体用品博览会上以“优质廉价”而著称。产品畅销全国各省市，并远销国外。

部队四百米障碍器材生产厂家厂家工艺：1，主架采用12号槽钢焊接成工字形底座，焊接牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近焊接四个三角档作为支撑，稳定牢固。中间采用杉木制作厚度稳定性良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。2、油漆(喷塑)、工艺：颜色有迷彩和军绿两种对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。在400米障碍训练中，独木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，容易出现重心不稳，失去平衡的情况，在独木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快400米障碍训练如何保护战友？这些方法要记牢！军校联考“硝烟”在即，但训练中发生意外十分影响成绩，甚至成为军旅生涯的拦路虎，如何正确地张开保障的双手，在400米障碍训练中为战友保驾护航？快来看看兵哥哥的“障碍护体大法”！障碍课目一：独木桥危险指数：在400米障碍训练中，独木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，容易出现重心不稳，失去平衡的情况，在独木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成极其严重的后果。独木桥的保护。

建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护，一左一右，必要时可安排4人保护。随着训练人的行进张开双臂跟进移动，出现不测可及时上前抱住或抓住。的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成极其严重的后果。独木桥保护。障碍课目二：高板危险指数：高板是障碍中靠前的课目，大多数同志可能出现的问题是后劲不足或者身体过度倾斜后摔下高板的保护。倪侃摄当训练进入后半程，训练人员疲惫，容易腿软从高板摔下，是此课目发生危险的高峰期。建议安排一人或两人保护，伸手虚抱训练人腰部或臀部矮墙的保护。在这个科目上，建议安排一人或两人保护，不宜距离训练人太远，两臂张开，防护时，抱住的是训练人的上半身，最好是胸部或肩部。两人保护时，分别立于矮墙两侧，时刻注意训练人员的动态，出现意外时立刻保护。矮墙的保护。障碍课目四：云梯危险指数：很多同志因为云梯高产生畏惧心理，不敢走，也不敢爬，不仅速度慢而且容易出现“脚滑”，保护人员应在下方张开手臂紧盯其脚。云梯返程时，由于处在障碍最后阶段，训练人员颇为乏力，有时为了追求速度，盲目跳起抓向距离较远的一根云梯，起跳高度不够，向前摔下。有时会因为过于劳累，抓杠的时候没有抓牢，导致胳膊受伤云梯的保护。在这个课目上，需要至少一名保障人员与训练人员同步，保障人员虚抱训练人员腰部，谨防不测云梯保护。障碍课目五：高墙危险指数：类似于矮墙，在高墙部分，事故发生的原因大多是因为训练人员后脚勾住器材。高墙的保护。在这个课目上，需要安排至少一名保障人员，往返程都要保护到位，尤其在后半程，对保障人员的考验更大。这个时候，要求保障人员从高板前侧开始紧跟训练人员，同样双臂张开，着重保护训练人员的头部。高墙的保护。翟向坤摄在这里，我们列举了400米障碍中5个重点保护训练课目，但并不意味着其它课目不存在危险，相反，尤其在低桩网、五步桩这几个障碍上，脚踩不实摔倒、脚勾到橡胶带绊倒等安全隐患时有发生，更需要训练人员提升安全意识，努力加强本领，熟练训练技巧，实现自我保护。让我们以关切心与责任心，做好兄弟背后那一双有力的“大手”！障碍课目四：云梯危险指数：很多同志因为云梯高产生畏惧心理，不敢走，也不敢爬，不仅速度慢而且容易出现“脚滑”，保护人员应在下方张开手臂紧盯其脚。云梯返程时，由于处在障碍最后阶段，训练人员颇为乏力，有时为了追求速度，盲目跳起抓向距离较远的一根云梯，起跳高度不够，向前摔下。有时会因为过于劳累，抓杠的时候没有抓牢，导致胳膊受伤云梯的保护。在这个课目上，需要至少一名保障人员与训练人员同步，保障人员虚抱训练人员腰部，谨防不测云梯保护。四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。问：全军400米障碍1分钟能跑下来吗？答：除非是超人 田径赛场上的400米，没有障碍的，世界记录才44秒57，你跑障碍，又是爬、又是翻，1分钟跑下来的只有超人……