

武警体能训练器材400米障碍报价 一套四百米障碍标准尺寸

产品名称	武警体能训练器材400米障碍报价 一套四百米障碍标准尺寸
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

武警体能训练器材400米障碍报价 一套四百米障碍标准尺寸

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摇摔下高板的保护。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。