

幼儿园木制攀爬架轮胎攀爬墙-产品齐全

产品名称	幼儿园木制攀爬架轮胎攀爬墙-产品齐全
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

室内攀岩是拓展训练攀岩运动的一种，好处是可以增强儿童青少年的信心，培养他们不怕困难，不畏艰险的精神。也可以增强体质，提高集中力，增强进取心，提高身体的协调感和柔软度，增强平衡感。趣味攀岩墙适合不同年龄段的小朋友使用。

一、前期准备工作

在活动游玩训练前，先要做好热身活动。有的一般都会有指导员指导帮助的。如果攀爬攀岩墙之前没做够热身活动的话，肌肉和韧带都非常容易拉伤的。穿着上也尽量穿着宽松的衣裤不要影响攀爬就好。

二、鞋子和护具

记得一定要准备一双适合的运动鞋，在攀爬攀岩墙的时候，有着非常重要的作用。同时，护具的穿戴也很有讲究的，绑得不能太紧也不能太松，有一个合适的距离就好。不要影响到攀爬的进程。

三、攀爬前的观测

进行攀爬攀岩墙之前，一定要先观察下面前的岩壁，看清楚路线是怎样走向，到达顶端后，不要立即松气，因为还有后续。

四、下攀爬墙的时候的注意事项

当你到了顶端后，就得准备下墙了。俗称-速降-虽然有时候在下面有指导员在帮助调节绳索，但是如果不注意的话，还是有可能发生危险的。特别是当你的绳索同墙壁间的距离太靠近的时候，一定要面朝岩壁、身体微向后倾斜的向下方式降落。同时也可用脚蹬墙壁方式掌握下降方向和速度。享受任何一种运动带来的乐趣和快乐的时候，也一定要注意防范危险性的发生，尽量降低发生系数。希望大家都能够好好掌握！