

# 心理行为训练架 拓展训练组合器材-----模拟泸定桥

产品名称	心理行为训练架 拓展训练组合器材-----模拟泸定桥
公司名称	盐山县诚远体育器材有限公司
价格	55000.00/套
规格参数	诚远:钢管焊接 cy-179:钢木结合 河北沧州:木质
公司地址	盐山县小营乡李小营村
联系电话	6165821 15932747234

## 产品详情

心理行为训练器材，400米障碍器材，300米障碍器材，200米障碍器材，800米训练器材，眩晕舱，模拟机降平台，模拟飞机，双杠，单杠，爬绳架，滚轮，旋梯，木马，跳板，山羊，勤务训练场，渡海登岛，组合式勤务训练场，模拟街区，模拟监区，公安五项，特警八项，

### 攀岩装备技术浅析

#### 攀岩保护

攀岩者是在保护人通过登山绳给予的保护下进行攀岩的。登山绳的一端通过铁锁或直接与攀岩者腰间的

安全带连接，另一端穿过保护者身上与其腰间安全带相连的铁锁和下降器，中间则穿过一个或多个固定的安全支点上的铁锁。保护者在攀岩者上升时不断给绳(或收绳)，在攀岩者失手时，拉紧绳索制止坠落。发生突然坠落时，冲击力是很大的，直接手握绳索很难拉住，冲击力主要是通过绳索与铁锁及下降器的磨擦力而抵消的。由于在保护支点上有很大的磨擦力，所以体重较轻的人是可以保护体重较重的人的。

攀岩保护的形式一般按保护支点的相对位置分为以下两种：

上方保护：

保护支点在攀岩者上方的保护形式。在攀岩者上升过程中，保护人不断收绳，使攀岩人胸前不留有余绳，但也不要拉得过紧，以免影响攀岩者行动，这点在登大仰角时尤应注意。上方保护对攀岩者没有要求，发生坠落时冲击力较小，较为安全。进行下方保护时，使用的器材一般有安全带、铁锁和下降器。保护人收绳时，应注意随时要有一支手握住下降器后面的绳索（或把下降器两头的绳索抓在一起），只抓住下降器前面的绳子是难于制止坠落的。

下方保护：

保护支点位于攀岩人下方的保护方式。没有上方预设的保护点，只是在攀岩者上升过程中，不断把保护

绳挂入途中安全支点上的铁锁中。这是攀岩人可行的保护方法，实用性较大，而且是国际比赛中规定的保护方法。但这种保护方法要求攀岩者自己挂保护，而且发生坠落时，坠落距离大，冲击力强，因此一般由攀岩技术熟练者使用。

## 攀岩手法

攀岩要有良好的身体条件，但更重要的要有熟练的技术。学习攀岩技术实践性很强，必须在不断攀岩中练习，如果能有技术熟练者在旁，将能收到事半功倍的效果。

攀岩中用手的根本目的是使身体向上运动和贴近攀岩墙。

攀岩墙上的支点形状很多，常见的也有几十种。攀岩者对这些支点的形状要熟悉，知道对不同支点手应抓握何处，如何使力。根据支点上突出（凹陷）的位置和方向，有抠、捏、拉、攥、握、推等方法。但也不要拘泥，同一支点可以有多种抓握方法，象有种支点是一个圆疙瘩上面有个小平台，一般情况是把手指搭在上面垂直下拉，但为了使身体贴近攀岩墙，完全可以整个捏住，平拉。又如有时要两只手抓同一支点时，前手可先放弃抓握处，让给后手，以免换手的麻烦。抓握支点时，尤其是水平用力时，受臂位置要底，靠向下的拉力加大水平磨擦力；要充分使用拇指的力量，尽量把拇指搭在支点上，对于常见的水平浅槽的支点，可把拇指扭过来，把指肚一侧扣进平槽，或横搭在食指和中指指背上，都可增加很大力量。攀岩中手指的力量十分重要，平常可用指卧撑、引体向上、指挂引体向上、提捏重物等方法练

习。现在国外一些高手已能达到单指引体向上的力量水平。在攀岩较长路线时可选择容易地段两只手轮换休息。休息地段要选择没有仰角或仰角较小，且手上有较大支点处，休息时双脚踩稳支点，手臂拉直（弯曲时很难得到休息），上体后仰，但腰部一定要向前顶出，使下身贴近攀岩墙，把体重压到脚上，以减小手臂负担，做活动手指、抖手动作放松，并擦些，以免打滑。

## 攀岩脚法

攀岩要想达到一定水平，必须学会腿脚的运用。腿的负重能力和爆发力都很大，而且耐力强，攀岩中要充分利用腿脚力量。攀岩一般都穿特制的攀岩鞋，这种鞋鞋底由硬橡胶制成，前掌稍厚，鞋身由坚韧的皮革制作，鞋头较尖，鞋底磨擦力大。穿上这种鞋，脚踩在窄到不到一厘米宽的支点上都可以稳固地支撑全身重量。在选购这种鞋时，大家一定要注意，千万不能买大了。只要能穿进去就行，大脚趾在里面是顶着的，不能伸直。鞋越紧脚，发力时越稳固。一些选手比赛时甚至要用快挂钩在鞋后帮上硬把脚塞进去的。新手买鞋往往太大，一段时间后就会觉得脚上松松垮垮踩不上劲。一只脚，能接触支点的只有四处：鞋正前尖；鞋尖内侧边（拇趾）；鞋尖外侧边（四趾趾尖）和鞋后跟尖（主要是翻屋檐时用来挂脚），而且只能踩进一指左右的宽度，不能太多，比如把整个脚掌放上去，为的是使脚在承力的情况下能够左右旋转移动，实行换脚、转体等动作。换脚是一项基本的技术动作，攀岩中经常使用。

常见到一些初学的朋友换脚时是前脚使劲一蹬，跃起，后脚准确地落在前脚原在的支点上，看起来十分利落，但实际上是错的，因为这样一方面使手指吃劲较大，另一方面造成身体失衡，更重要的是在脚点

较高时无法用这种方法换脚。正确方法要保证平稳，不增加手上的负担，以从右脚换到左脚为例，先把左脚提到右脚上方，右脚以脚在支点上右侧为轴逆时针（向下看）转动，把支点左侧空出来，体重还在右脚上，左脚从上方切入，踩点，右脚须势抽出，体重过渡到左脚。动作连贯起来，就象脚底抹了油一样，右脚从支点滑出，左脚同时滑入，体重一直由双脚负担，手只用来调节平衡。双脚在攀岩过程中除了支承体重外，还常用来维持身体平衡。脚并不是总要踩在支点上，有时要把一条腿悬空伸出，来调身体重心的位置，使体重稳定地传到另一只脚上。