

重庆户外高空高空九面体 厂家加工制作

产品名称	重庆户外高空高空九面体 厂家加工制作
公司名称	青县兴义飞拓展器械有限公司
价格	.00/个
规格参数	可售地区:全国 产地:沧州 型号:定制型
公司地址	河北省沧州市青县清州镇泊渡口村西（注册地址）
联系电话	0317-4304059 13722720988

产品详情

拓展训练高空项目所需器材一：安全头盔。安全头盔是必不可少的，高空项目需要爬上爬下，头部是人类关键的部位之一，所以保护好头部是重要的，也是重要的。如何消除使用户外拓展器材后的疲劳（1）足够的睡眠。户外拓展器材锻炼中能源物质大量消耗，身体机能明显下降，充分的休息是保证疲劳尽快消除的重要手段，而休息的手段为睡眠。因此，在体育锻炼后，要保证足够的睡眠，比不运动时睡眠的时间要长；否则，虽然体育锻炼很努力，但收效甚微。（2）整理性活动。在体育锻炼后可采用一些整理性活动，对促进身体机能的恢复有明显的作用。整理性活动主要包括一些小强度慢跑、伸展性练习、等手段。（3）营养补充。运动中能源物质的消耗是疲劳产生的原因之一，因此消除疲劳的前提是使消耗的能源物质及时补充。不同的户外拓展器材锻炼形式补充的能源不同。一般来讲，力量练习后补充蛋白质，耐力练习后补充淀粉和糖类，而水果和蔬菜是各种体育锻炼后都应补充的“家常便饭”。（4）其他。在户外拓展器材锻炼后还可以采用其他一些手段促进疲劳的消除，如教育学措施（按体育教育规律安排运动强度和运动量等）、措施（物理疗法和水疗、药物制剂和维生素、电、电睡眠等）、心理方法（心理、心理调整、心理暗示、听音乐等）。这些看似平常的方法对身体机能的恢复都有不可低估的作用。心理行为训练与拓展训练有很多的相似之处，但由于两者的训练目的不同，在项目设置的侧重点上、培训时的方式、方法也有所不同。心理行为训练器材的分类：高空心理行为训练器材主要包括：巨人梯、高空断桥、空中抓杆、泸定桥、天使之手、空中相依、高空绳网、软梯、绝壁逢生、高空木、桥、限攀岩等。场地心理行为拓展器材分：为毕业墙、信任背摔、模拟电网、有轨电车、移花接木、罐头鞋、梅花桩、孤岛求生、盲目障碍、礼让通行、齐心协力、雷阵等。挑战自己不熟悉的事务，尤其是敢于挑战压力，是锻炼心适能的价值之一。有人通过对伴有危险的活动的研究发现，参加骑马、滑冰、驾驶飞机等危险活动的人，在活动后都能体验到强烈的幸福感。这种感觉是在进行一般性的运动时很难体验到的“忧郁状态”困扰现代青少年的原因之一在于：现代青少年很少有机会去体验那些伴有风绘的活动。我们公司秉承“顾客至上、质量至上、奉献真诚”的宗旨，承接各类心理行为训练基地、体能训练设施以及儿童主题乐园的开发与建设。