

北京三百米障碍器材 体能训练架 多利达体育

产品名称	北京三百米障碍器材 体能训练架 多利达体育
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

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，*重要的是在脚点较高时无法用这种方法换脚。正确方法要*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撑体重外，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**的位置，使体重稳定地传到另一只脚上。 **攀岩中，应明确地意识到自己**的位置，灵活地控制**的移动。移动**的主要目的是在动作中减轻双手负荷，保持身体平衡。一开始学时动作大都十分盲目，不知道体会动作，一心只想一升高度，其实初学者不要急于爬高，先做一段时间的平移练习，即水平地从攀岩墙一侧移到另一侧，体会**、平衡、手脚的运用等基本技术。在基本的三点固定，单手换点时，一般把*向对侧移动，使手在没离开原支点之前就已经没有负荷，可以轻松地出手。横向移动时，要把**向下沉，使双手吊在支点上而不是费力地抠拉支点。一般情况下，应把双脚踩实，再伸手够下一支点，而不要脚下虚踩，靠从手上拉使身体上移。一定要注意体会用腿的力量*起**上移，手只是在上移时维持平衡。一般常认为身体要尽量贴近攀岩墙，这是对的，可常见一些高手往往身体离攀岩墙很远，这是因为他们常用的侧拉、手脚同点、平衡身体等技术动作的准备动作需要与攀岩墙间有一定空间，只是身体上升的一刻，身体贴向岩面。通常**调节主要由推拉腰胯和腿平衡来达到。腰是人体中心，它的移动直接移动*，较大的移动往往形成一些很漂亮的动作，把腿横向伸出，利用腿脚的重量来平衡身体也是常见的做法。