

绳索训练塔 钢木结构消防训练塔厂家 200米障碍器材价格

产品名称	绳索训练塔 钢木结构消防训练塔厂家 200米障碍器材价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	3000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:001 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

绳索训练塔 钢木结构消防训练塔厂家 200米障碍器材价格

攀爬中，如果学员动作不规范、发力不正确，均会影响攀爬速度。而且绳索攀爬不像其他科目两天就能提高的，要创新训练方法、在每次训练中掌握技巧，不是我们想着多做俯卧撑、多推杠铃等强化上肢力量就能把绳索攀爬好，重要的是多加练习，只有在一次次实践中才能摸索掌握爬绳技巧，逐步提升成绩。那么在日常的训练中，怎么练习才能更好的掌握攀爬的技巧呢？

1、夹绳练习：可以提高练习者在爬绳过程中双脚快速夹绳的稳定性和连续性，更好发挥攀爬能力。

2、起跳抓绳练习：通过该练习可以提高练习者起跳抓绳的大高度和稳定性，为更好地快速攀爬打下稳定基础。开始前训练者将绳索向下拉紧，跃起抓绳尽力抓到自己所能抓到的高点，抓绳后快速拉臂，同时尽力收腹屈腿夹绳，进行反复练习。

3、爬绳口令操：通过模拟爬绳训练，将练习者在爬绳过程的肢体动作分为“两抓一拉一收一蹬”。来提高练习者在爬绳中的肌肉记忆效应和肢体协调连贯，使练习者熟练掌握爬绳的动作要领，并在实际绳索攀爬中运用，进而达到提升成绩的效果。

4、爬绳跃窗练习：主要提高练习者如何快速跃窗，更快、更好地完成爬绳整个过程。当练习者腰腹与窗口相平行时，两脚避开绳索，同时双手用力拉，待双脚落地后喊“好”。

而在上面的练习中，一定要注意下面几项：

1、一是在绳索攀爬训练中，一定要注意脚部发力，手起辅助作用，手脚协调一致，借助脚部力量攀爬，可通过爬绳口令操进行改善提高。

2、二是在攀爬过程中经常出现练习者看脚和向下看的错误动作，

绳索训练塔 钢木结构消防训练塔厂家 200米障碍器材价格