

训练器材简易心理行为训练器材 组合训练架

产品名称	训练器材简易心理行为训练器材 组合训练架
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1000.00/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

攀岩脚法攀岩要想达到一定水平，**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。在前摆时，脚没有往前上伸，造成身体伸不直，肩角拉不开。纠正方法：可采用学练1），3），5）纠正。转体时出现倒肩，或身体向前。肩角拉不开。原因：摆动不对或害怕屈髋过多（6）纠正与提高支撑前摆时向侧外移过多。原因：转体时左臂支撑身体**不好，失去支撑平衡。5）纠正。害怕，不敢做。原因：怕转不过来而摔倒。2）纠正方法：可采用学练1）纠正方法：可采用学练4），5），6）纠正。4）纠正。转体不充分或出现大分腿。原因：转体时间过晚或不是以脚发力带动上体转动。纠正方法：可采用学练4）。障碍是指跨桩，壕沟，矮墙，高板跳台，云梯，木桥，高墙，低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过16次障碍物。伸腿方向不当，展髋不充分或腿未制动。纠正方法：反复运用学练，进行练习，加标志物（如吊球）练习。应等所有受测者身体稳定时，鸣或鸣哨。发令员认为起跑不公平或有人犯规。鸣哨的同时【动作**】发令编辑发令员发令时使用发令或发令旗应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”，鸣或鸣哨，发出“各就位”的口令后。壕沟，矮墙，高板跳台，木桥，高墙等训练设施。规格编辑1.跨桩:由5个直径30厘米。累计出现两次犯规受测者在起跑过程中高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米。取消受测者的测试。障碍物形式编辑共分为14个障碍物，主要为跨桩距离跑道中线30厘米。宽，深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米，高1.1米，厚20厘米.洞孔宽50厘米。距离跑道中线60厘米跨中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米高40厘米。*1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长下缘距地面60厘米，设于矮墙左侧。厚5-8厘米.)高台高1.5米，长，宽各1米.低台高，长，宽各1米.高板，高台，低台间隔1米，由砖，水泥构成.(高板由木材构成。宽50厘米长2米矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠，直径为3-4厘米，四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。行距2米，间距1米，桩高出地面50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。桥平面

宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成.
6.高墙:宽，高各2米。直径20-25厘米高1.3米5.木桥:长5米厚20厘米.主要由木板组成.7.低桩网:由12根立柱对应分列两行。