

400米障碍设计图纸 四百米障碍 【高低跳台】

产品名称	400米障碍设计图纸 四百米障碍 【高低跳台】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

绳子长度一般以米来计算，现在的55米和60米绳已经代替了过去的50米，整条绳的一般是长度是50米，55米，60米，70米几种规格，场地拓展训练的高空项目一般用绳在25-30米之间即可，挑有中

段标志的绳子，比如两半图案不同或中段有颜色标记的保护绳，这样对掌握绳子长度很有好处，会使你在操作上方便很多。

三、选择合适的直径

直径一般用毫米表示。15年之前，直径11毫米的动力绳很流行。现在是10.5毫米和10毫米的时代。甚至有些单绳的直径是9.6毫米。直径大的绳子保险系数和耐用性会好些，拓展训练选用10.5毫米的绳子。

素质拓展训练可以培训学生的挑战性和创新精神

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。

这种忧郁状态是由大脑接受体内缺乏去甲状腺素引起的。伴随危险活动人体分泌出这种去甲状腺素可以使人从忧郁的状态中，先参加体验式学习素质拓展训练的高风险活动时，许多学生的反应是这个个拓展训练项目了，但是在团队的支持骑师的下顺利完成之后，他们惊讶于自己表现的同时，会期待着再次挑战更具压力的项目。

勇于接受挑战的同时往往伴随着销新精神的进发，许多学生在体验一些鲜为人知的活动，面对一些

思维的“盲区”时，突破定式思维并采用一些非常规的活动方式，联系生活中的一些困境，开拓出一些创新的意识和创新的