

# 安装特警八项 场地要求及标准

产品名称	安装特警八项 场地要求及标准
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	胜川:001 SC:002 HB:003
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

### 攀岩冲坠

使用和之前一样攀岩器材，当你的保护者给你做好常规的保护后，攀岩到高处的保护点，将绳子扣入快挂，然后放开双手，向顶绳攀登那样攀岩冲坠下去。将注意力集中在你的坠姿中，眼睛看向下看，两腿两手保持与肩同宽，身体弯曲，下降过程中保持呼气。向上攀岩一个点或两个点，然后练习短距离的攀岩冲坠，直至你感到完全的舒服和放松。逐渐增加攀岩冲坠的距离，保护者必须能给你进行积地、有缓冲地保护。每一次过程都保持缓慢呼气，让身体放松自由地下坠，切记勿弹岩壁。跳跃的话会使你摇摆的更厉害，身体更容易冲撞到岩石，绳子也因此被收的很紧。你可以测试一下，仔细观察它是怎么运动的，改善一下自身攀岩冲坠和防碰撞的技能。任何时候，保护者锁住绳子的动作要轻缓。将你的防攀岩冲坠训练分配到几天时间中，逐渐增加攀岩冲坠的距离直至超过你将要攀攀岩路线的长度。将攀岩冲坠练习融入到你日常热身训练中，也可融入进你正进行的项目。如果发现当下的路线不能进行一个干净利落、安全的攀岩冲坠的话，这使你懂得了一些其重要的事情：挑选一处安全的地方来挑战你的限，瞬间将精力集中到攀岩冲坠过程中，锻炼你在攀岩过程中的精力集中。体力的锻炼永远都不会晚，但精力的集中必须提前。

### 顶绳攀岩冲坠

当你攀岩了几英尺时，你的保护者需要把你固定住，不能放松。好，现在开始练习攀岩冲坠吧。关注你的姿势：向下看，胳膊和腿保持与肩同宽，弯曲身体，向下过程中深呼吸。向下看确保你能看到自己的着落点。

如果可以的话调整好两臂和双腿的位置，以免坠落时受到伤害；下坠过程中呼气可帮你保持放松的状态。你攀岩冲坠的距离越长，你呼气的时间也就应该更久。接下来，当你的保护者将你固定住了，向上攀岩5、6英尺，但仍然在顶绳上，然后向上一样的攀岩冲坠，眼睛看向下看，两腿两手保持与肩同宽，身体弯曲，下降过程中保持呼气。练习者可以根据自己的情况，逐渐增加攀岩冲坠的距离，但切记千万不要攀岩到端支点之上。如果感觉紧张了，就原路返回，或者缩短攀岩冲坠的距离，直至你完全放松下来。一旦你在一个松弛的顶绳保护下攀岩冲坠15或20英尺，记住整个过程一定要呼气放松，然后，你

可以进行短距离的攀岩冲坠。

比赛用手动液压篮球架价格的箱体采用2-3mm钢板经设备锻折拼接而成；立柱采用130×130mm方管，伸臂1.8m；篮圈离地面3.05m，篮板下沿离地面2.9m；后拉杆采用4×4cm厚壁圆管做成梯型；四个固定拉杆，拉力均稳；拉杆数控折弯，增强稳定性；箱座规格：180×100cm；外表：喷塑。

手动液压篮球的标准直径24.6cm，篮球架篮圈-由坚实的铁料制造，内缘直径少为45公分，为45.7公分。篮球架篮网-应为白色，悬挂于篮圈上，其目的在使球入篮后能稍受阻力，篮网应有十二目以便悬挂在篮圈上，其长度为40公分，不得超过45公分。

仿液压篮球架特点：产品可完成篮球架底座升起，行走，定位动作；另设有保险安全机构，用以满足篮球架在使用过程的平衡，安全等条件。