

## 军事地面拓展训练器材厂家 军事单杠 军事双杠参数

产品名称	军事地面拓展训练器材厂家 军事单杠 军事双杠参数
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
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，必须学会腿脚的运用。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

是扼着的，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。