

# 心理行为训练器材 攀岩墙设计 中控组合器械 【心理】

产品名称	心理行为训练器材 攀岩墙设计 中控组合器械 【心理】
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 型号:002 河北: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

体能训练器材厂家:

信任背摔台。队员在背摔台上双臂被缚于胸前，背部对着保护人员直体导向

有保护人员用双臂接住培训目的，锻炼信任与协作的心理品质，学会换位思考。锻炼勇敢。

空中断桥。个人挑战项目培训在这个科目，要求受训人员先爬上高八米、宽20米的平台上。然后跨过一到二米宽的空中断桥

体能训练器材厂家:

天梯两名队员徒手交替攀上有绳索和木杠组成的天体顶峰主要培养占时间的协调沟通能力，增强间的相互信任，学会群体决策

高空拓展器材项目，要求学员在8---12米的高空拓展器材上完成攀登、跳跃、行进、下降等动作，为了确保每个人，对拓展器材有着很高的要求。拓展器材在使用过程中需设立明确的告示及警示，设立健全的人员岗位责任制度，健全的保卫、救护、卫生检查、设施设备维修、人员服务岗位责任制度

随着国防科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！

## 关：跨越三步桩

通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。

## 第二关：跳跃矮墙

通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。

## 第三关：高板跳台

通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻板面。

## 第四关：爬跃水平云梯

通关技能：踏腿前迈的同时，双手抓住水平梯的杠，另一腿从低台上跃起，趁势攀上水平梯，手脚并用，快速通过，到后横杠时，双手扶杠跳下。

## 第五关：通过独木桥

通关技能：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面，跑步通过时，身体重心稍降低，保持平衡，跳下时，单脚着地缓冲。

## 第六关：攀越高墙

通关技能：单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙之上。

## 第七关：匍匐地桩网