

心理行为器械 各项 零件产品介绍

产品名称	心理行为器械 各项 零件产品介绍
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

侧拉是一项很重要的技术动作，它能大大地节省上肢力量。使一些原本困难的支点可以轻易达到，在过仰角地段时尤其被大量采用。其基本技术要点是身体侧向攀岩墙，以身体对侧手脚接触攀岩墙，另一只腿伸直用来调节身体平衡，靠单腿力量把身体顶起，抓握上方支点。以左手抓握支点不动为例，是身体朝左，右腿弯曲踩在支点上，左腿用来保持平衡，右腿蹬支点发力，右手伸出抓握上方支点。由于人的身体条件，膝盖是向前弯的，若面对攀岩墙，抬腿踩点必然要把身体顶出来，改为身体侧向攀岩墙就可以很好地解决这一问题，身体更靠墙，把更多体重传到脚上，而且可利用上全身的高度，达到更高的支点，侧拉动作有以下方面应当注意：身体侧向攀岩墙，踩点脚应以脚尖外侧踩点，不要踩得过多，以利换脚或转身。

若此点较高，可侧身后双手拉牢支点，臀部向后坠，加大腰前空间，抬脚踩点，再双手使劲把重心拉回到这只脚上，另一条腿抬起。

攀岩坠落系数/冲击力 [组图]

小冲击力=的安全性

标准要求

对一根单绳，强制标准是攀岩坠落系数为2，攀岩坠落物体质量为80公斤时，攀岩坠落的冲击力数值不得超过1200daN。对一根半绳，攀岩坠落系数为2，攀岩坠落物体质量为55公斤时，的冲击力数值不得过800 daN。

冲击力

冲击力指攀岩坠落被制动时传递到攀岩者身上的力，同时也是顺着保护绳传到保护点、铁锁和保护者手上的力。绳索具有吸收攀岩坠落能量的能力，从而能够减少攀岩坠落带来的影响。因此，绳索的选择是

非常重要的。判断一根绳索性能的标准主要有两个方面：一是低的冲击力，二是在经历了多次攀岩坠落
后保护低冲击力的能力。

冲击力

即在端的情况下，即攀岩坠落中攀岩坠落系数为2时，按UIAA标准设置测出的冲击力。它是表示绳索性能的重要数值。

攀岩坠落系数

标准400米障碍训练器材：通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙
通过高板跳台 通过云梯 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网
攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩
绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

400米障碍场地标准尺寸杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为1尼龙塑料颗粒注塑而成。
不怕阳光暴晒。寿命少两年。

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。

通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点
跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“闷气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着
重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。