

# 心理素质训练器材新疆地区安装 空中单杠 400米障碍训练器材 云梯

产品名称	心理素质训练器材新疆地区安装 空中单杠 400米障碍训练器材 云梯
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

上半身T恤，xiabanshen短裤、七分裤或长裤均可。但要求裤子有一定的弹性，不妨碍你做任何动作。

大多数攀岩场馆都有攀岩鞋出租，选择比平时穿的鞋小1-2号的。穿上鞋后，脚趾可放平且拇指刚好顶到鞋的前部为宜。如果没有攀岩鞋出租，可自备比平时小1-2号的小白鞋(小时候上体育课经常穿的白胶鞋)，在你不确定要为长期从事攀岩活动而买一双攀岩鞋的时候，小白鞋是个不错的选择。

另外，特别提醒一下爱美的女生，请在攀岩前剪掉你美丽的长指甲。

## 2、基本动作

手臂：

当手抓住攀岩点时，胳膊应尽量伸直。胳膊伸直后，骨骼受力，肌肉可以放松，节省臂力。小臂发胀时

，可将胳膊垂下让血液回流，并抖手让肌肉放松。

脚：

踩点应当用脚尖而不是脚掌。踩在攀岩点上的时候，脚跟应保持高于脚尖以便发力。根据不同情况，分为正蹬与侧蹬(内侧与外侧)。正蹬多用于直壁向上攀登，侧蹬多用于仰角向上攀登以及横移。

重心：

要尽量贴近攀岩岩壁。重心大约在胯的位置。当面向岩壁时，尽量向前顶胯，可使重心充分贴近攀岩岩壁，更加省力。如果手点较低，可蹲下降低重心并侧身，同时保持手臂伸直以及重心贴近攀岩岩壁。