

心理行为训练器材建设方案标准【心理施工标准】

产品名称	心理行为训练器材建设方案标准【心理施工标准】
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 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

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。

当你练习攀岩冲坠时，同时也应该练习为搭档做攀岩冲坠的保护。保护他人进行攀岩冲坠能帮助你明白需要注意哪些要点和当你领攀时该怎么去问询。如果你对为他人做攀岩冲坠保护没有经验或者感到紧张的话，你可能就会缩在那里并死死地站在地面上，很艰难地锁住绳子，并很可能使正攀岩冲坠的练习者撞到或碰到岩石。相反，不要一下子锁住绳子，允许你自己被拔起2至5英尺或者更多，这可根据攀岩冲坠者的重力所决定，不要过多地弹岩壁，让下坠的力量自由地卸下。练习给不同体型的人做保护。在攀岩冲坠中，聪明有缓冲力地锁住绳子对保障你搭档的安全是十分重要的。

攀岩难度级别

人工攀岩墙 目前大家都使用同一种系统，但有很多种诠释。

A1: 所有的固定点都很容易放置而且牢固。

A2: 固定点都还算牢固，但是放置不易。

A3: 固定点放置很难，但是还是可以找到几个牢固的固定点。

A4: 一排固定点中有好几个都只能勉强支撑身体的重量，千万不要有大的坠落。

A5: 超过20米以上的固定点都只能勉强支撑身体的重量而已，坠落就挂了。

抱石:V难度系统为约翰薛曼创立，难度从V0-开始到V16。

自由攀岩