

心理行为训练器材设计图纸

产品名称	心理行为训练器材设计图纸
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

攀岩手法

攀岩要有良好的身体条件，但更重要的要有熟练的技术。学习攀岩技术实践性很强，必须在不断攀岩中练习，如果能有技术熟练者在旁，将能收到事半功倍的效果。

攀岩中用手的根本目的是使身体向上运动和贴近攀岩墙。

攀岩墙上的支点形状很多，常见的也有几十种。攀岩者对这些支点的形状要熟悉，知道对不同支点手应抓握何处，如何使力。根据支点上突出（凹陷）的位置和方向，有抠、捏、拉、攥、握、推等方法。但也不要拘泥，同一支点可以有多种抓握方法，象有种支点是一个圆疙瘩上面有个小平台，一般情况是把手指搭在上面垂直下拉，但为了使身体贴近攀岩墙，完全可以整个捏住，平拉。又如有时要两只手抓同一支点时，前手可先放弃抓握处，让给后手，以免换手的麻烦。抓握支点时，尤其是水平用力时，受臂位置要底，靠向下的拉力加大水平磨擦力；要充分使用拇指的力量，尽量把拇指搭在支点上，对于常见的水平浅槽的支点，可把拇指扭过来，把指肚一侧扣进平槽，或横搭在食指和中指指背上，都可增加很大力量。攀岩中手指的力量十分重要，平常可用指卧撑、引体向上、指挂引体向上、提捏重物等方法练习。现在国外一些高手已能达到单指引体向上的力量水平。在攀岩较长路线时可选择容易地段两只手轮换休息。休息地段要选择没有仰角或仰角较小，且手上有较大支点处，休息时双脚踩稳支点，手臂拉直（弯曲时很难得到休息），上体后仰，但腰部一定要向前顶出，使下身贴近攀岩墙，把体重压到脚上，以减小手臂负担，做活动手指、抖手动作放松，并擦些，以免打滑。