

# 心理行为训练器材 参数

产品名称	心理行为训练器材 参数
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

### 攀岩技巧之运动攀岩时怎样练习冲坠[图]

一旦攀岩冲坠，在很短的时间内降低一些压力很重要。当你练习时，要保持舒适：不要仅仅攀岩上去然后来一个长长的坠落。你会紧张起来而且逐渐"忍受着"这样的练习，甚至头脑里会慢慢滋生恐惧的想法。相反，按着下面的方法练习下，在很小的增量下去扩展你的舒适度。就像任何好的伸展运动一样。

攀岩时也许你真的不害怕攀岩冲坠，但这也不意味着你的坠姿就很舒服，因为其中存在很多不确定性。当我们预感到自己可能会攀岩冲坠时，动作会变得犹豫，心里在揣摩，怎么样抓住这个支点，还是放弃？其实我们所需的更多的是在整个攀岩冲坠过程中的做法，这样才能精力投入到攀岩训练中。

### 攀岩前的准备工作

找一个有干净中部或者上部的轻微仰角。以一个短距离的攀岩冲坠开始，以防有你没注意到的障碍物。选择的地形应足够简单，攀岩上攀岩下都不需要费太大力气。攀登40或50英尺（12米多-15米左右），选择保护点位置，让它做顶绳攀岩冲坠的顶端，然后向下降到距你的保护者大约15英尺的位置，设计成这样一个顶绳攀登方案。从这开始练习吧！

常见到一些初学的朋友换脚时是前脚使劲一蹬，跃起，后脚准确地落在前脚原在的支点上，看起来十分利落，但实际上是错的，因为这样一方面使手指吃劲较大，另一方面造成身体失衡，更重要的是在脚点较高时无法用这种方法换脚。正确方法要保证平稳，不增加手上的负担，以从右脚换到左脚为例，先把左脚提到右脚上方，右脚以脚在支点上右侧为轴逆时针（向下看）转动，把支点左侧空出来，体重还在右脚上，左脚从上方切入，踩点，右脚须势抽出，体重过渡到左脚。动作连贯起来，就象脚底抹了油一样，右脚从支点滑出，左脚同时滑入，体重一直由双脚负担，手只用来调节平衡。双脚在攀岩过程中除了支承体重外，还常用来维持身体平衡。脚并不是总要踩在支点上，有时要把一条腿悬空伸出，来调身体重心的位置，使体重稳定地传到另一只脚上。

攀岩中，应明确地意识到自己重心的位置，灵活地控制重心的移动。移动重心的主要目的是在动作中减轻双手负荷，保持身体平衡。一开始学时动作大都十分盲目，不知道体会动作，一心只想一升高度，其实初学者不要急于爬高，先做一段时间的平移练习，即水平地从攀岩墙一侧移到另一侧，体会重心、平衡、手脚的运用等基本技术。在基本的三点固定，单手换点时，一般把重心向对侧移动，使手在没离开原支点之前就已经没有负荷，可以轻松地出手。横向移动时，要把重心向下沉，使双手吊在支点上而不是费力地抠拉支点。一般情况下，应把双脚踩实，再伸手够下一支点，而不要脚下虚踩，靠从手上拉使身体上移。一定要注意体会用腿的力量顶起重心上移，手只是在上移时维持平衡。一般常认为身体要尽量贴近攀岩墙，这是对的，可常见一些高手往往身体离攀岩墙很远，这是因为他们常用的侧拉、手脚同点、平衡身体等技术动作的准备动作需要与攀岩墙间有一定空间，只是身体上升的一刻，身体贴向岩面。

通常重心调节主要由推拉腰胯和腿平衡来达到。腰是人体中心，它的移动直接移动重心，较大的移动往往形成一些很漂亮的动作，把腿横向伸出，利用腿脚的重量来平衡身体也是常见的做法。