

攀爬训练绳子爬杆爬梯部队攀爬架子尺寸

产品名称	攀爬训练绳子爬杆爬梯部队攀爬架子尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2800.00/套
规格参数	品牌:广胜 产品:攀爬架 材质:优质钢管
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

绳索攀爬科目主要锻炼力量耐力和灵敏素质，属于技巧型项目。相对力量的大小以及动作技巧的熟练度直接影响训练成绩。主要用到的肌肉群有躯干部位的背阔肌、前锯肌、胸小肌等肌群，上肢部位的主要有肱二头肌等。

2

训练要点

绳索攀爬科目是由手握绳索、手脚配合向上攀爬、穿窗落地三个技术环节组成，如图所示。该科目要求消防员能够尽大爆发力向上攀爬，锻炼身体协调能力，手脚配合攀登，重心保持平行上行。同时应克服心理障碍，掌握手脚并用技巧，保持身体平衡不晃动，有利于提升成绩。