

攀岩对体质有要求吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678551816220178.html>

范文网，为你加油喝彩！

在极限运动中，攀岩深受年轻一代的喜爱，在青年人眼中攀岩并不像其他普通的体育运动那样，攀岩是带有很大的挑手工橡皮泥战性，那需要有足够的勇气，足够的胆量才能够迎接这些挑战，那攀岩时该注意什么

呢？如果你不能百分百确定你可以安全地解开绳结再重新系上，不要试图完成将主绳穿过保护点然后下降的操作。如果不确定你可以安全下降，不要降。不妨表现得谦虚一点，承认你需要帮助，这比拿性命冒险要强多了；有时候灾难发生在你认为最干净的路线上、最简单的操作过程中。难以相信有些极富经验的老手也会犯下悲剧性的愚蠢错误。当我们恐惧、仓促或者过于激动时，都容易出错，所以在突发情况下我们一公休假请假条定要沉着应对，往往能化险为夷，那么大家知道攀岩对体质有要求吗？

当然了，攀岩需要强大的臂部力量与耐力矫正后的牙齿，还有背部力量以及良好的柔韧性。在锻炼时不需要很多负重练习，徒手依靠自身体重的练习是最好的。

比如引体向上，这是与攀岩发力关系最紧密的训练期末目标动作，高端一点的话就是负重引体，即在腰上绑上重物做动作。用哑铃

练习卷腕提高小臂力量从而提高握力也是很必要的，因为你在攀爬过程中需要强大的握力做支撑，否则你的胳膊会很快酸掉。

柔韧性训练主要就是压腿等拉伸动作，让身体不那么僵硬，攀爬时可以做一些高难度动作。坚持是永远的真理 – 逐渐坚持而深刻。每周3-5次，每次2-4小时。须科学训练。

体能、强度、难度为三部曲，每次针对一些指力、平衡、屋檐等不同风格线路有针对性。简单说来：心肺体能30分钟、简单攀岩30分钟、针对难度30分钟。须强调每次训练效率，而非泡时间，趣味性也要有，不然心理会产生疲倦。如何团队、队友搭档一起。

攀岩是心理训练、体力及心肺能力、平衡柔韧、观察力的综合，很多人忽视了心理训练。抱石、人工线路、野攀综合结合，不容易受伤，也易于保持运动的乐趣、激发内心。顶绳、跟攀、先锋攀岩综合才会有提高。再辅以其他运动方式如跑步、打球。

通过ht藏在书包里的玫瑰[tps://www.882682.com/](http://www.882682.com/)小编的介绍，攀岩对体质是有要求的，攀岩需要强大的臂部力量与耐力，还有背部力量以及良好的柔韧性，如果大家还想了解更多攀岩注意事项的知识，那就继续关注本网极限运动安全小知识库中内容吧。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发