

# 优质搏击拳击套 洪武 WWX

产品名称	优质搏击拳击套 洪武 WWX
公司名称	永康市博雅喷塑加工厂
价格	20.00/套
规格参数	品牌:洪武 型号:WWX
公司地址	中国 浙江 永康市 永康古山后塘工业园区
联系电话	86 0579 87520016 15158920845

## 产品详情

品牌	洪武	型号	WWX
重量	-		

1 新手怎么正确的打沙袋！打沙袋时，我们时常会看到新手们见到沙袋很是兴奋，上来就是拳打脚踢的乱打一气，再不就是使尽全力，狠狠的一拳，这样是很容易造成手腕受伤的，一旦受伤了恢复不好就容易引起后遗症，给以后的习武生涯造成很大的影响。．．．．．新手在打沙袋之前，首先把身体活动开，特别是手腕，踝关节，最好是感觉全身微微的发热出小汗为好。准备一副拳击绷带，把自己的手仔细的缠好，一直缠到手腕关节后，戴上合适的练习手套。围绕着沙袋进行步伐移动，身法晃动，击打沙袋时千万别使出全身的力气打出重拳，要一下，一下的去点击，不管是刺拳勾拳还是摆拳都不要过分用力，规范自己的动作，体验正确的着力点。遇到沙袋由于晃动而产生的惯性向你冲撞过来的时候，千万不可用力的去迎着打出重拳，由于你的腕力不够支撑反弹回来的力量，很容易造成你手腕的伤害，正确的方法是这样的，当沙袋冲向你时，你尽量的作出躲避动作，也可以迎着沙袋用前手臂进行阻挡，当沙袋荡回去的时候再出拳。也可以适当的让沙袋撞击你的胸，腹部以锻炼你的抗击打能力，注意肌肉紧张，避免受伤。怎么练习重拳呢？？？可以请同伴站在沙袋后面用手固定沙袋，你在击打时一定要注意自己的关节承受能力，别上来全身力气就是一下子，要一下，一下的打，节奏不必快，注意出拳的要领。新手练习的时间不必过长，以免关节疲劳受伤，练习完了要放松双臂，甩动手掌，再对手腕等关节做做自我按摩！练习硬度可以打墙靶！练习力量可以做拳撑！练习透劲可以抖空拳怎么作到拳重又含有穿透劲呢？？？自己准备一个略柔韧，厚重的拳靶，把它固定住，击打的时候节奏别快了，更不能乱打一气，要一下，一下的打，在打之前先按照出拳要领打打空拳，感受劲力是否贯到了拳面（拳锋），保持住这种感觉，在自己的腕力承受范围，击打拳靶。细心的揣摩劲力是否有穿透性，注意小臂肌肉的运动。尝试一些其他的方法来练习你的重拳，如，在击打时加上心力感觉如何？？

### 该怎样打沙袋

打沙袋是练习实战搏击不可少的练功方法。进行打沙袋练习，可以全面检验自己的攻击威力，用所有的技法狂轰滥炸而沙袋却不会受损伤，故中外技击术中都有打沙袋的练习内容。

## k-1世界冠军、泰国拳王播求演示如何打沙袋

打沙袋看起来是一件很简单的事情。用一个袋子装上沙，挂起来打就是了，有不少习武者，打了多年沙袋，却不能提高自己的水平，不明打沙袋的要领。分析起来，可见下列常见弊病：

击打没有实战意识。因沙袋没有手脚，不会还手，所以练习者往往精神放松，猛打一气，可以看到在练习中威风十足，拳脚如雨，可一投入实战，就手脚僵硬，精神紧张，不能发挥平素练习的功力。这就是练习中没有把沙袋设想为一个人之故。没有将攻防、步法结合起来，有实战意识地击打。

步法僵硬，距离不当。有些人将沙袋装上硬沙或石子，扎上马步，狠命击打，把拳面打得伤痕累累还咬牙蛮打，自认为吃苦方可练就“铁拳”，实际上这是吃无意义之苦，自伤其身。上面的拳与下面的步法配合不一致，也不可能产生多大的威力。你什么时候看见世界拳王扎马步打沙袋？人是活的，打固定物功力强大，不见得在闪电般运动实战中能用得上。一名空手道高手向李小龙表演击碎木板的硬功以示威，李小龙淡淡一笑说：“人是会还手的。”在实战中李小龙成功地战胜了对手，靠得是整体搏击技术的精纯。如果以固定、僵死的练习方式打沙袋，追求所谓硬功，就很容易在实战中被无硬功、却能在运动中流畅打出爆发力来的对手击倒。

滥用体力，不讲节奏。打沙袋应在3分钟之内作节奏变化。多数人只会拼命狠打，不到30秒，就累得气喘吁吁，却认为是耐力不足。不会呼吸，攻击没不目的、不懂变化，就会极大地消耗体力，而效果却低劣。还有一些问题不一列出，下面详介打沙袋的要领，习者学习领悟透彻，就会消除蛮打乱击的状态。

一、沙袋配置与安装。沙袋有重长型与小球型之分。重长型高100—150厘米间、直径在35—40厘米间、重量在35—50公斤间，用粗帆布做外套（可找补鞋的缝制），内置一圆柱形小沙袋，中间填充木屑或海绵等软物。为防止中间沙芯下垂，在悬挂时，应以中小芯为主要受力部位悬挂，再把外套附上。小型沙袋可练习密集拳法，比篮球稍大，内装沙或木屑，要求以球形为佳，不宜用圆柱形。在城里住楼房者，可在能受力之墙侧用角钢、膨胀螺丝固定—90度支架，用于悬挂沙袋，要求沙袋周围有1.5米的活动余地。设置一滑轮或钢活卡，用时拉上，不用时放下。悬挂的高度，重长型沙袋以沙包底部略高于练习者的脐部为宜，球型小沙袋以与自己头高为宜。

二、打击方法。1、固定式打法：可让人扶住沙袋，练习者准确地击打。此为初级阶段，以此可使习者体会拳脚发力、踢击不明要领，发力错误者，在此阶段常易被反作用力顶倒；出拳不明发力者，容易发现自己推击弊病或击打无力，站在上前一步击中沙袋的位置上步击打，借以体会距离，全身整体用力，穿透力、鞭击力、震荡发力等。如能完成具有明显功力的击打，则上升为打活动沙袋。2、打活沙袋：活沙袋子比固定的难打，沙袋在晃动，你可能一时打中，一时击空，很有威力的一拳却发不出威力。故应体会拳法与步法的配合：追击打、退步打、迎击打、连续击打、前手点打等等，打得丰富多变，方悟击打之妙。同样，在踢击中，应在运动中踢击，不必每一次都是重击。

三、单击与组合击打。进行重复的单项击打，可牢固地掌握一拳一脚的发力，此是打沙袋初级阶段应予重视的。不要一开始就乱打一气。一下一下地打，看自己是否打出整体威力？进行组合击打，可先打一二手直拳，逐步过渡到多次击打，在击打中，要有轻重缓急变化。尤其是手脚连击密度，不宜形成手是手、脚是脚。连环打击，手收脚出、脚收手出、紧密连贯，如行云流水一气呵成。

### 四、击打要领：

1、搏斗意识：你必须设想面前站立着一位凶恶的敌人一步一步向你才过来，你必须全力以赴地防范、反击、重击！彻底重创他！不能掉以轻心，马马虎虎、大大咧咧！一旦击空了，立即变化应对方式，始终把沙袋想象成一个人，声东击西，引上击下，晃左击右、防御反击、闪躲还击、想象丰富地打击沙袋、实战时你会感到此练习带来的益处。

2、协调放松。放松、放松，每天不停地强调，它使你速度更快、击打更有力，精力更充沛，击打时如

暴风骤雨，脱离时立即放松，调整呼吸，在击打之一刹那紧张，打出爆发力，紧张在击打中是十分之一，放松是十分之九。打守三分钟一组，立即放松肩关节、手臂，踢击守一组，也做一些按摩动作。

3、发力要领。通过看习者打沙袋，可以看出拳手的水平状态。蛮力推击只能将沙袋击远，振荡发力、贯穿沙袋，沙袋只是高频地震动而不是荡远，这才是拳出击爆发穿透击之力，都可在沙袋上看出来。

五、击打安排。是否要天天打沙袋？也不尽然，可每周打两三次即可。击打强度，可三分钟一组，如果是为了比赛，可打6×3或9×3个回合，借以锻炼充沛的体力耐力。打沙袋可与空击、跳绳结合起来。在一天的练习中，可将打沙袋安排在最后，将速度练习安排在前。打沙袋是提高、检验功力的重要手段，掌握正确的方法，就会使你如虎添翼。