

种类齐,比赛标准拳击台,落地式拳击台,梨型沙袋

产品名称	种类齐,比赛标准拳击台,落地式拳击台,梨型沙袋
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3500.00/套
规格参数	尺寸:可定制 颜色:可定制 高度:可定制
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

在进行拳击擂台比赛之前保持良好的日常训练对拳手职业水准发挥是关键，我们就来为大家进行一下关于在平衡性和柔韧性的相关训练。

在介绍之前还是有些方面我们跃羚体育是需要特别提醒大家，就是在正式比赛之前十天左右的时间希望拳手能够做好的休息，日常训练可以相应的减少避免在比赛的过程中在成肌肉疲倦，这样就得不偿失了。

关于平衡训练:

- 一、单脚平衡：单脚站立完成前仰后俯动作多次。
- 二、动态平衡：选择一离地窄坎，像走平衡木样行走;或单脚跳格子。

关于柔韧训练：

- 一、单杠悬垂，拉伸肢体。
- 二、压腿，下腰。
- 三、拉伸身体两侧肌肉。力量、平衡和柔韧训练每周不少于3次，并接在长跑之后完成。