

# 宿迁格斗笼,体育馆拳击台,散打沙袋厂家

产品名称	宿迁格斗笼,体育馆拳击台,散打沙袋厂家
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

一至九一公斤级使用二百八克重的手套。而且在拳击比赛时,组委会要准备好两副和上述规定在拳击比赛中拳击运动选手会选择在拳击擂台上好的去发挥,去拼撒自己的一腔热血。我们都知道拳手要想在比赛中有着很好的发挥必须要在力量方面做好认真持久的锻炼。

那么在日常训练中应当怎样来进行力量训练呢?下面我们跃羚体育就来为大家进行一次详细的介绍:

力量训练的相关方法:

- 一、大腿力量训练:大腿与地面平行,做“鸭步”状行走,30米一组,5组一次,中间不休息。
- 二、小腿力量训练:踮脚跳,大腿不用力,30米一组,5组一次,中间不休息。
- 三、上肢力量训练:俯卧撑8个一组,做5组;引体向上6个一组,做5组。
- 四、腰腹力量训练:仰卧起坐带转体,15或20次一组,做3组。

那么在比赛中拳手应当怎样来预防这种创伤的出现呢?下面我们跃羚体育就来为大家做一下详细的介绍:

在拳赛开始之前,拳手的相关工作人员或者个人医生要对拳手进行的身体检查,主要是针对拳手眼部和头部的检查。这一过程中对拳手头部的检查是关重要的,应当对拳手的头部和颈部进行X光照射检查,必要的过程是电脑断层检查和头部的扫描和相关的脑波检查。

周的围绳均须用两条质地紧密,宽度3~4厘米的帆布以同等距离上下固定住。拳击台的围绳也可用道绳子,每根围绳离台面的高度分别为40.6厘米71厘米106厘米和131厘米。