

镇江八角笼拳击台,落地式拳击台,部队沙袋样式多

产品名称	镇江八角笼拳击台,落地式拳击台,部队沙袋样式多
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3600.00/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

根据训练内容和拳室内空间大的运用来挑选沙袋架，仕尔道轨道式沙袋集训中心，因为是运用了可移动轨道式系统拳击台周围设4道围绳，每道围绳距台面度分别为：42厘米、72厘米、102厘米、132厘米。围绳直径为35厘米，围绳表面要包扎柔软光滑的布料。围绳的每一边用两条宽5厘米的帆布带将其上下相连、栓牢，帆布带要稳固，不能顺着围绳滑动，帆布带左右之间的距离应相等。每个角柱与绳角之间要有5060厘米的间隔。

拳击台设3个台阶。红、蓝角设一台阶，供参赛运动员及其助手使用;中立角设一台阶，供裁判员和临场医务临督人员使用。

在拳击台两个中立角的外侧，各备一个小塑料袋，供台上裁判给拳手擦试过的棉球用。

- 1.击打沙袋。在做好准备活动之后，要保持一定速度和力量，连续做5组以上的击打。每组好保持在3分钟左右。
- 2.变速跑。三千米到一万米的距离中，快跑五十米和慢跑五十米。
- 3.匀速跑。心率可以尝试控制在每分钟一百五十下左右，负荷的时间好保持在30分钟以上。
- 4.五公里越野跑也是不错的选择。跑步时，要经常变换步幅和节奏，这样可以很好的使不同的肌肉纤维受到良好的锻炼。

针对全部场所室内空间运用有获得3倍之上的扩展，更能减轻一线城市和房租相对性价格昂贵中心地段的房租压力。