

绥宁篮球架绥宁移动式篮球架绥宁平箱篮球架绥宁哪里卖篮球架

产品名称	绥宁篮球架绥宁移动式篮球架绥宁平箱篮球架绥宁哪里卖篮球架
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:移动式 型号:平箱 发货地:隆回
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

产品详情

湖南地区送货上门包安装

五大基本素质的训练指南

以前没有健身房，体能训练只能利用室外的场地，例如利用看台的台阶来练蛙跳以加强腿部力量练习，或者绕操场跑1万米练耐力，短跑，折返跑，变速跑练速度和爆发力，仰卧起坐练核心部位，这样也能达到一定的体能训练的效果。但是，力量训练往往被忽略了，这是比较致命的，因为肌肉力量是基础，如果没有好的力量，其他的几项素质就会受到影响。如果要想更进一步提高自己的体能，为高超的篮球技巧打下坚实的基础，健身房的体能训练是好的选择，好的硬件设施自然会令锻炼效果事半功倍。

绥宁篮球架绥宁移动式篮球架绥宁平箱篮球架绥宁哪里卖篮球架