

新宁县篮球架新宁移动式篮球架新宁平箱篮球架新宁哪里卖篮球架

产品名称	新宁县篮球架新宁移动式篮球架新宁平箱篮球架 新宁哪里卖篮球架
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 产地: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

新宁县篮球架新宁移动式篮球架新宁平箱篮球架新宁哪里卖篮球架

耐力

首先需要引起重视的就是耐力，如果没有很好的体能和耐力就完成不了整场比赛因此要把耐力放在位。

速度 有了耐力和速度才能在篮球场上拥有优势，另外，不管是快攻还是回防，对速度的要求都很高，速度好的篮球爱好者往往能在比赛中占有优势。速度的内涵还包括爆发力，在抢篮板，急停跳投时，都需要极强的爆发力。

力量 速度和力量是亲兄弟，关系非常紧密，力量是速度的基础，只有当你拥有良好的腿部力量之后才可能支撑快速运动对身体的要求。加强力量练习对其他几项基本素质的提高有很大的帮助。