

高空拓展器材综合训练器械-心里行为-反恐训练架

产品名称	高空拓展器材综合训练器械-心里行为-反恐训练架
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	100000.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

有关使用拓展训练器材的运动限制

限制拓展训练器材运动表现的主要遗传性因素包括肌肉纤维的类型、激活程度和运动员的体型和身体结构。伟大的短跑选手拥有大量的快肌纤维。快肌纤维能够产生更大的力量和更快的收缩速度，但是在抗疲劳上不如慢肌纤维。显然，一名运动员的快肌纤维越多，他能够达到的速度就越快。虽然速度可以被提高，但并不意味着每个人都能成为短跑。

基因仍然决定了运动员能够达到速度的上限，因此限制了绝大多数人成为100米短跑的能力。然而，尽管存在这种上限，但是很少有人能够真正达到他们的上限。的短跑运动员在职业生涯中不断地提高他们的速度就是很好的。如果的短跑运动员通过的速度训练后，还不能完全释放基因的潜能，那么拓展训练器材运动项目的运动员达到他们速度上限的可能性就更低了。

因此，大多数运动员都有提高速度的巨大潜力，速度发展方案对任何运动表现提升方案来说至关重要。希望随着速度训练方法的改进能够有越来越多的运动员使用这种方法，从而接近他们的上限，释放速度的全部潜能。

拓展训练器材锻炼的循序渐进原则

拓展训练器材锻炼的循序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。不少体育爱好者在开始进行体育锻炼时，兴趣很高，活动量也很大，但坚持了几天，就失去锻炼热情，会出现各种不良反应。产生这种现象的原因可能有多种：开始活动量大，机体无法很快适应，身体疲劳反应也大，锻炼者受不了这么大的“苦”而放弃体育锻炼。