

供应铝合金活力板/滑板/蛇板

产品名称	供应铝合金活力板/滑板/蛇板
公司名称	永康市雄邦五金工具厂
价格	.00/个
规格参数	产地:永康 品种:两轮滑板 材质:铝合金
公司地址	中国 浙江 永康市 浙江省永康市龙山镇古陇工业区
联系电话	86 0579 87401327 13758975552

产品详情

产地	永康	品种	两轮滑板
材质	铝合金	品牌	龙腾天下
尺寸	4 (cm)	产品类别	活力板

提供活力板批发，诚招代理。

永康市雄邦五金工具厂地处有名的“中国五金之都”——浙江·永康。本公司专业生产直排溜冰鞋、滑板车、活力板等运动器材，设计新颖、工艺精湛、样式美观，产品远销国外。本公司一直以“诚信为本、质量第一、顾客至上”为宗旨，赢得广大客户称赞。公司经营灵活，可代客户设计，来样加工，热诚欢迎中外客商合作。公司全体员工紧密团结在这面旗帜周围，秉承：“激情、拼搏、奉献”的理念；怀着不断“超越自我”的激情，为人类的环保事业发展贡献自己的力量，真诚希望与广大客商合作愉快，携手共创人类健康快乐的每一天!!!电话：86057987401327移动电话：13758975552传真：86057987401327地址：中国浙江永康市浙江省永康市龙山镇古陇工业区邮编：321300公司主页：<http://www.hgxcindy.cn><http://hgxcindy.cn.alibaba.com>

活力板教程

活力板俗称蛇板(snake board)，是滑板一类的新宠，最in最cool的韩国新品。“活力板”是一种新型的滑板，它和普通的四轮的滑板不一样，它只有两个轮，也称为“两轮滑板”或“二轮滑板”。因其运动起来像龙和蛇一样扭动，所以国内大多称为“龙板”或“蛇板”。它以人体运动理论和巧妙的力学原理，主要利用身体（腰部及臀部）、双脚扭动及手的摆动来驱动活力板前进。使滑板运动得到淋漓尽致的发挥，经常使用活力板（两轮滑板）可以达到提高您的身体柔软度，平衡感和健美保健美容的作用。特别是腰部和腿部的健美。是一个既可以锻炼身体，健美，又可以得到很大的乐趣。一举两得。活力板为天下父母担忧自己的孩子不断增胖而又不愿运动提供了有效的产品。是时下新兴的休闲活动，最近在韩国、美国及世界各地流行起来。国内称为陆地冲浪板和活力板。韩剧《my girl》里超cool的表现。

活力板(两轮滑板，二轮滑板)从造型来看，它打破了滑板的传统制造工艺。从功能上来看，型式具有很好的时尚性。从踏上二轮滑板之后，再无须借助于脚与地面的作用力达到滑板前进的目的，只需利用身体和脚的活动达到滑行。从性别来考虑，做为男玩家来说，它无疑是一个更具趣味性的二轮滑板，而对于女玩家来说，不光结束了滑板与女孩无缘的历史，更重的它能为健身和美体起到了不可平视的作用。从场地的要求来看，场地大小不受限制，有的甚至可在直径一公尺内可做原地运动。所以此类滑板更具大众化。方法1 先一支脚踏在滑板前部，另一支脚踏地面，向前滑行。然后，另外一支脚踏在滑板的后部。靠腰部和两个大腿部的左右摇摆，使得滑板前进方向呈s字。方法2 同时脚踏滑板前后部，然后瞬间身体前倾，借助惯性先前运动，滑行。然后，靠腰部和两个大腿部的左右摇摆，以及左右脚的蹬踏，使得滑板前进方向呈s字。活力板具体教材

1.安全常识：滑行前必需穿戴适合自己的护具。如：头盔、护膝、护手、护腕等。

2.准备活动：准备滑行前先对双膝、脚腕、适量的扭动腰部等动作，充分达到放松身体的作用。

3.站立方法练习：开始时，扶墙壁或依靠其他人帮助，站立，练习如何把握好平衡。

4.基本上板动作练习：前脚踏在活力板前踏板，后脚向前轻推一步。然后，后脚跟上放在后面踏板上。

5.直线滑行基本练习：根据自己把握重心能力的程度，可分为摆动双脚直线滑行，后脚摆动直线滑行。

摆动双脚直线滑行：站在板上放松身体，保持重心平衡。前后摆动双脚，摆动动作要有节奏感，像小鱼在水里摆动尾巴一样前后一致摆动双脚，双膝摆动的动作保持连贯一致。后脚摆动直线滑行：放松身体，在保持重心平衡的状态下摆动后脚，后脚前后摆动时适度下压踏板，前后摆动的动作保持连贯一致。

6.弧线滑行基本练习：在保持一定速度滑行状态下改变方向滑行。滑行中适度下压前踏板，就可以使滑行路线呈弧形，也可以利用身体倾斜来同时下压前后踏板来控制，也就是所谓的转弯。按自己把握重心的程度来控制弧度滑行，控制好滑行速度，再逐步提高自己的掌控能力。7.

180°弧度回转练习：在保持一定速度滑行的过程中进行180°回转。尽量先根据自己的掌控能力来进行尝试，若没有良好的重心掌控能力则容易摔倒。回转可以同时下压前后踏板，前后踏板相反方向下压力度大小可控制回转弧度的大小。在滑行中注意控制滑行的速度与弧度大小来转向，不应在滑行中速度过快和弧度过小。（要前后双向回转都熟练）

8.s形滑行基本练习：s滑行就是像蛇摆动身体前进一样，滑行轨迹呈s形。s形滑行就是要同时前后摆动前后踏板进行滑行。摆动前后踏板的过程应该是相反的方向，摆动时应适度下压踏板。滑行中双脚配合身体通过腰部扭动进行摆动，动作连贯一致。比如：可以在地面上摆设一排障碍物来绕过滑行。对自己掌控能力来逐步缩小障碍物之间的距离或提高过障碍物速度来进一步提高自己的s形滑行能力。9.

360°旋转练习：在滑行中使踏板形成360度旋转。利用上身旋转传动腰脚形成扭动，从而带动踏板形成旋转力。上身旋转时可张开双臂来保持平衡，动作会更美观。可以在匀速滑行中进行旋转，这样容易为旋转增加推动力，但是滑行速度不宜过快。熟练以上动作后可以进行学习原地360度旋转。

10.8字回转滑行练习：使滑行轨迹形成一个8字形。在滑行时以8字形进行回转，开始可以摆设2个障碍物来练习。当然这之间只可以在一次作用力下进行原地回转。注重脚腕的柔韧度与整个身体的协调性。