

体能训练器械 心理行为器材规格介绍

产品名称	体能训练器械 心理行为器材规格介绍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	胜川:001 型号:002 河北:003
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

伸腿方向不当，展髋不充分或腿未制动。纠正方法：反复运用学练，进行练习，加标志物（如吊球）练习。

对日常生活，劳动，及训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。学生的支撑能力通过双杠练习成套动作编辑动作要点（1）双杠双杠上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋。支撑超越障碍的能力以及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高压杠急振跟肩分腿坐杠。

小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。（4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。（5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。及时换握大分腿。（3）弹杠时屈臂用力提臀起（2）滚翻时教学重点（1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法，滚翻，后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。

在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量主要的因素。（3）在身体和心理素质上，重点提高上肢，肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。除弹杠动作外重点注意腿的要求（2）在基本姿势上（4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。

在此基础上复习，巩固，提高其他动作质量。（3）要抓好素质练习。提高单个动作的质量和熟练性教学要求（1）要抓好单个动作的教学特别是要提高学生成套动作的耐力和协调性。为掌握组合动作打好基础。（2）要重点抓好难点动作和新学动作（4）要进行安全教育，加强安全措施，同时要使学生掌握成套动作的保护与帮助方法，提高自我保护的能力。

双联漫步机，从名字上大家就可以看出这是一个可以供双人使用的健身器材。这个器材比较普遍也很受人们欢迎，它有跑步的感觉但又避免了对下肢的中击力，上肢可像滑雪一样用力从而得到锻炼，椭圆型的运动轨迹与骑车相似，却没有不舒服的车座而且还增加了热量消耗。它的价格区间在1200到1800左右。（之所以价格区间定的这么高，是因为只有在这个价格区间的器材才可以保障人们使用的安全以及器材的质量，现在市场上有很多廉价的器材，所使用的材料就不言而喻了，所以不建议购买。

腰背器是户外路径的宠儿之一，这个器材不仅锻炼腰、背部肌肉，而且对缓解腰、背部疲劳有非常显著的效果，对于长期坐在办公室的人和老年人来说这好不过了。在使用腰背器的时候腰部应该紧靠柱，双手握扶手，上下拉动柱；双腿呈马步，背靠柱，双手握扶手，身体左右运动。但有的人会贪求快，所以双手运动的频率会很快，其实这是非常危险的，不仅达不到健身的效果而且还会有的危险。切记手臂运动速度不要太快，站立时，双手应握紧扶手。它的价格区间在1500~2700左右。