乐秀RX1升级版乐秀RX2儿童溜冰鞋直排伸缩平花鞋轮俱乐部教学用鞋

产品名称	乐秀RX1升级版乐秀RX2儿童溜冰鞋直排伸缩平花鞋轮俱乐部教学用鞋
公司名称	漯河市源汇区乐秀轮滑
价格	面议
规格参数	建议零售价:￥880.00 产品类别:轮滑鞋 鞋面材质:PU
公司地址	中国 河南 漯河 源汇区 新玛特负一楼
联系电话	13598018972

产品详情

使用技巧站立
⑴“ t ”型站立法：左脚跟顶住右脚内侧，成t字形站立，上体稍向前倾。

⑵“ v ”型站立法，脚尖打开，脚后跟靠拢，将轮子向内压。

⑶平行站立法：2脚平行站立与肩同宽，上体稍向前倾。

注意：站立过程中脚不要内收或者外展，保持刀架与地面垂直，并在平时的运动中注意养成良好的站立姿势。

⑷蹲姿：上体前倾，肩背稍高于臀部，两手互握或自然摆动，腿部弯曲，上体与地面成15-20度角，膝关节成90-110度角，踝关节成50-70度角。

注意在练习过程中体会各动作的蹲姿练习。
移动重心练习
⑴原地站立与踏步

穿好轮滑鞋，两脚平行站立与肩同宽，两腿微屈，上体稍向前倾，两臂自然下垂，身重心移至左腿，稍抬右腿后放下；重心移至右腿，稍抬左腿后放下，如此反复并逐渐加快速度。

⑵单脚支撑平衡

在掌握原地踏步的基础上，保持原来姿势，手扶栏杆或者同伴，将重心移至一条腿上，另一条腿向侧伸出再收回成开始姿势，换脚重复以上动作。

⑶“ 八 ”字形走练习

两脚成外八字站立，重心移至左脚上，右脚向前迈一步，重心随之移至右脚上，然后抬左脚向前迈一步，重心随之移至左腿上，然后抬右脚迈一步，重心移至右腿，如此反复。

⑷交叉步行走

原地站立，先将重心移至左腿上，收右腿，向左腿前外侧迈步成交叉姿势，重心随之移至右腿上，接着收左腿左侧左迈一步成开始姿势，反复练习；同时也要练习向右迈步。
直道滑行
⑴单脚蹬地双脚滑行练习

右脚内刃蹬地，将重心推送至向前滑行的左腿上，右脚蹬地后迅速与左脚并拢成两脚滑行，接着做左脚蹬地，并拢的动作，交替反复练习向前滑行。
轮滑鞋

⑵单脚蹬地单脚滑行

上体前倾，两臂自然下垂，两脚稍分开，成外八字站立，重心移至右腿上，用右脚内刃蹬地，左脚用力向前滑出，随着蹬地动作结束，把重心推送至左腿上，左腿呈半蹲支撑惯性滑行，接着向前收右腿，同时左脚蹬地，随左腿蹬地运作结束，把重心推送至成半蹲支撑惯性滑行的右腿上，反复进行。努力让单脚支撑的时间逐渐加长。

在练习中注意体会单脚支撑要领，注意把鼻、支撑腿的膝盖、脚尖放在同一重垂线上，支撑过程中不允许用内刃支撑滑行，初学者建议保持刀架与地面垂直。

⑶摆臂练习

自然摆臂即可，注意不要甩的太开。
弯道滑行
弯道滑行的特点在于由于向心力的作用，身体不但需要前倾，还需要向转向内侧倾斜。注意主要练习向左侧转向。尽量不要逆向滑行，逆向滑行时请减慢速度，选择外圈滑行。

⑴一脚支撑，另一只脚连续蹬地的滑行

从站立姿势开始，蹬地脚右脚用内刃蹬地后迅速与左脚叉拢，接着右脚再做一次蹬地动作，左脚继续做前外曲线滑行。注意转向侧的脚放在前面，蹬地脚脚尖放在支撑脚中部前后。然后支撑和蹬地脚交换进行练习。
停止
⑴借助固定物体

向墙壁或任何合理地固定对象滑去，在接触他们的同时使用你的胳膊缓冲。适用于低速情况（在接触墙体是时候，记得转头，这样就不至于把脸撞到墙上）。注意要学会用胳膊作缓冲
（就象在站着做俯卧撑一样） 可以这样练习：穿上鞋在离墙1，2尺处站定，向墙壁倾倒，用手支撑。你应该会有轻微地反弹，前提是要避免头和墙撞上。靠墙的速度越快，反弹的程度越小。人肉刹车会更加有效，注意选择熟悉并且熟练的同伴，并在接近他的时候警告你的接近。

⑵刹车皮刹车

对于初学者这个方法也比较好用，但是水平提高后刹车皮可能成为阻碍，比如做交*步的时候可能绊到…

…先迈出右腿，同时脚趾离地，脚跟下压。重心应该是在两腿间的。在初学的时候，它可能会略微地处于你后面的脚上。这里的关键点是在做动作时背部要直，膝盖要曲。

⑶t-stop

滑行过程中，将重心放在右脚上，右膝弯曲同时抬起左脚横放在右脚后成“ t ”型，然后以左脚四轮的侧面摩擦地面，减缓滑行速度，直到停止滑行。相反的也可以用左脚支撑右脚横放。整个过程中，身体重量主要放在那个保持滑行的（前） 脚上。高速的情况下，可以对后面拖着的脚更大的压力，能使你在短时间内停下。切记此时身体重量的大部分还是放在前脚上的。

⑷双脚急停

不是所有人能做出来，就是脚突然变换90度那种，去问高手吧……这个动作练成是需要一定时间和勇气的，此种刹车方法不适合新手，因为具有一点的危险性。

⑸双脚并拢渐停

想减速时，先双脚滑行，然后用力并拢双脚（不要抬脚），你就会渐渐停下。注意此办法不适用于快速滑行，且双脚不能完全并拢到一起，以免绊到。

漯河市源汇区乐秀轮滑 经销批发的轮滑鞋、速滑鞋畅销消费者市场，在消费者当中享有较高的地位，公司与多家零售商和代理商建立了长期稳定的合作关系。漯河市源汇区乐秀轮滑经销的轮滑鞋、速滑鞋品种齐全、价格合理。漯河市源汇区乐秀轮滑实力雄厚，重信用、守合同、保证产品质量，以多品种经营特色和薄利多销的原则，赢得了广大客户的信任。

本产品的建议零售价是￥880.00，产品类别是轮滑鞋，鞋面材质是PU，鞋底材质是橡胶，轮子类型是单排，适用性别是通用，颜色是黑粉蓝，货号是RX1，产地是浙江，品牌是乐秀，尺码是可调节,28-31粉色,28-31蓝色,28-31黑色,32-35粉色,32-35蓝色,32-35黑色,36-39粉色,36-39蓝色,36-39黑色