

敏捷梯培训_健身教练训练培训-艾尔家体适能

产品名称	敏捷梯培训_健身教练训练培训-艾尔家体适能
公司名称	深圳艾尔家体适能健身有限公司
价格	1990.00/套
规格参数	品牌:艾尔家
公司地址	深圳市南山区登良路26号公园道大厦B座707
联系电话	4007725929

产品详情

什么是敏捷梯？敏捷梯培训_健身教练训练培训 - 艾尔家体适能

什么是敏捷梯？

敏捷梯（Agility/Speed ladder）也叫速度梯。以平放在地上的软梯或绳梯为对象，进行类似于跳房子（Hop Scotch）的一种活动或者说是游戏。

敏捷梯玩法

直跑式：一只脚在格子里一只脚在外面，变化着交替着一直到达终点。

跳房子：这是大家都熟悉的，小时候都玩过的游戏。用两只脚同时起跳，同时着陆。

横跑式：把敏捷梯横放在面前，前后交替的运动至终点，运动轨迹呈波浪形

....更多玩法关注艾尔家推出的敏捷梯课程。

艾尔家体适能敏捷梯课程效果：

1.提高人体基础运动能力

腿部训练是掌握其他运动项目的基础条件。

2.促进身体灵活性

提高快速脚步移动能力、身体的灵活性、平衡性和协调性。

3.提高身体运动的节奏性

增强脚底肌肉，踝关节和膝关节的小肌肉群功能，降低下肢受伤概率。

4..提高大脑认知能力及专注度

增加神经系统对速度和准确度的记忆，使大脑快速对周围的环境做出分子判断，身体本体感觉加强。

培训大纲

培训时间（2016.10.29-2016.10.30）

第一天

敏捷梯理论培训

前表链快脚训练

旋转表链快脚训练

第二天

快脚灵活协调

创意快脚训练

报名咨询q：3346812729

艾尔家少儿体适能

艾尔家少儿体适能，是全球首家通过体适能达到脑健康和开发大脑认知能力的少儿体适能项目，引领孩子“身体素质-心理素养-精神状态”全面健康发展。

DPF+体适能课程是由艾尔家独立研发，是成功投放市场产生良好口碑的专业体适能体系课程。

关于敏捷梯训练：<http://www.myrplus.com/minjieti.html>