

# 篮球架安装程序

产品名称	篮球架安装程序
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	13000.00/付
规格参数	胜川:高度3.05米 SC--002:篮板180*105*10 河北沧州:长2.45m x宽1.40cm x前高0.85m x后高0.55m
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

篮球架安装程序 1、先斜支起球架。 2、安装篮球板、篮球圈。 3、安装拉条。  
4、直立篮球架，固定地脚。 5、调节篮球板平衡，调节高度。篮球圈与球场地面垂直距离3050mm。  
地钉安装要点 A：安装时，两螺杆分中线要与球场分中线在同一直线上。  
B：安装时，前段角钢与球场边线距离为60cm。 C：球场表面与角钢表面距离为15cm  
D：埋好地钉五天，待硬化后方可安装篮球架。

地埋式篮球架立柱安装完毕等混凝土达到最坚固状态（大约4天）后再安装篮板。也可把篮板、篮圈安装完毕后再埋球架。安装时必须找合适的绳索之类物品固定好地埋式篮球架立柱或合适的支撑物固定篮球架立柱，以免因为地埋式篮球架立柱不平衡而导致安装角度不合适。安装时要保持篮板的平衡，以免发生由于不平衡而导致篮板破裂。

标准成人篮球架户外可移动篮球架室外可升降篮球架家用室内篮球架

打篮球对青少年的好处

### 1、速度耐力素质

一场青少年篮球比赛平均快速移动距离为683m，冲刺跑69次，每次冲刺的距离为5-30m不等。大部分在10m左右，快速移动的密度为45。运动员在比赛中维持较高的心率，一般在150-180次/min的范围内波动。说明青少年在冲刺跑以后仍然还持续一定强度的运动，有效地促进了青少年的发展。速度包括反应速度，动作和移动速度等。篮球运动中的快攻与急速回防，促进了速度素质能力的提高，篮球对各类速度的要求都很高，因此能有效提高培养运动员的反应速度、移动速度和动作速度。

