

武汉奥雅体育 网球班培训 武昌网球培训

产品名称	武汉奥雅体育 网球班培训 武昌网球培训
公司名称	武汉奥雅体育文化发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉理工大学余家头校区网球场
联系电话	15327187871

产品详情

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部，俱乐部现有五家分部—武汉理工大学鉴湖网球场馆、武汉理工大学西院网球场馆、华中师范大学网球场馆、华中师范大学内馆网球场馆、武汉大学网球场馆，交通方便、环境优美，是您健身、休闲娱乐和放松身心的好场所。

球网粗绳索或钢丝绳最大直径为1/3英寸(0.8厘米)，网的两端应附着或挂在两个网柱顶端，武昌网球培训，网柱应为边长不超过6英寸(15厘米)的正方形方柱或直径为6英寸(15厘米)的圆柱。网柱不能超过网绳顶端1英寸(2.5厘米)。每侧网柱的中点应距场地3英尺(0.914米)，网柱的高度应使网绳或钢丝绳顶端距地面的垂直距离为3英尺6英寸(1.07米)。

在单双打两用场地上悬挂双打球网的进行单打比赛时，球网应该由两根高度为3英尺6英寸(1.07米)的"单打支杆"支撑，该支杆截面应是边长小于3英寸(7.5厘米)的正方形方柱或直径小于3英寸(7.5厘米)的圆柱。每侧单打支杆的中点应距单打边线3英尺(0.914米)。

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部，俱乐部现有五家分部—武汉理工大学鉴湖网球场馆、武汉理工大学西院网球场馆、华中师范大学网球场馆、华中师范大学内馆网球场馆、武汉大学网球场馆，交通方便、环境优美，是您健身、休闲娱乐和放松身心的好场所。

网球练习体能训练

在这里，我把步法和体能合在一起说

首先是步法。不论你学习网球有什么目的，良好的步法训练是一切技战术发挥的基础。

因此，你的教练应该系统的让你接受步法训练及场上站位的训练。

一般来说，步法有启动步法、分腿垫步、侧滑步、交叉步等等，你的教练可以通过单独的步法练习，一方面提升你的移动能力，网球培训班，另一方面提升你的体能

其次是体能。

网球是一项有氧与无氧相结合的运动，并且对于力量不足的女生来说，如果不意识的进行一些体能训练，会非常容易造成伤病。

体能训练包括耐力训练（有氧耐力、无氧耐力）、力量训练（上肢、下肢、核心力量训练及关节部位的训练）和平衡/柔韧性的训练。

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部，俱乐部现有五家分部—武汉理工大学鉴湖网球场馆、武汉理工大学西院网球场馆、华中师范大学网球场馆、华中师范大学内馆网球场馆、武汉大学网球场馆，交通方便、环境优美，是您健身、休闲娱乐和放松身心的好场所。

网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，网球培训学校，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。

武汉奥雅体育(图)-网球班培训-武昌网球培训由武汉奥雅体育文化发展有限公司提供。武汉奥雅体育(图)-网球班培训-武昌网球培训是武汉奥雅体育文化发展有限公司（www.aoyasport.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：王文。