

金华专业跆拳道训练班

产品名称	金华专业跆拳道训练班
公司名称	金华博朗体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	一、人民东路332号二楼二、新汽车南站北附属楼太阳岛二楼三、欧景名城第三学府三楼
联系电话	15657960100

产品详情

【金华博朗体育】为大家介绍：

力量素质训练的重要性：

- 1、跆拳道运动是一项力量和全身协调能力综合发展的类项目，队员必须具备一定的力量。
- 2、并要发展力量素质直接影响着其它素质的发展，也是提高技术水平和运动成绩的基础。

综合力量训练方法：

- 1 立卧撑跳：身体向前，两脚尖和双手支撑身体，做一次俯卧撑，然后，屈髋收腹，两脚收之两手中位置，同时蹬地起跳，身体腾空。反复每组15~30次做3~5组。间歇3分钟。
- 2 收腹跳：身体直立，两脚同时蹬地原地起跳，身体腾空；随蹬地两脚迅速屈膝上提，两手由两侧抱紧双膝。随放即落。反复进行，每15~30一组，做3~5组。间歇2~3分钟。
- 3 原地提膝：身体直立，一脚蹬地后迅速屈膝上提，提到最高位置放松落下，另一条腿同样上提……交替进行。每组50~80次一组，做5~6组。间歇3~4分钟。
- 4 立多级跳：从直立开始，一脚蹬地起跳，另一脚前跨。反复进行。

【金华跆拳道培训】博朗体育为大家介绍：

跆拳道运动是一项力量和全身协调能力综合发展的项目，要求爱好者和运动员具有一定的力量，并要发展跆拳道的力量素质与其他素质有着极为密切的联系，直接影响其他素质的发展。今天就来讲解对于力量素质也是掌握运动技术，提高运动成绩的基础。因此，力量素质是跆拳道爱好者和运动员运动水平的重要指标之一。

一般来讲，跆拳道运动不需要膀大腰圆、横向发展类型的运动员，而要求运动员的身体形态和机能基本趋向于瘦高型和质量型，要求肌肉质量高。所以，在跆拳道专项力量素质训练上，有具体的方法和要求。要求以速度力量为主，相对力量、速度力量和力量耐力协调发展，以达到跆拳道竞技的需要。

【金华跆拳道培训】博朗体育为大家介绍柔韧联系方法：

根据记录，普通人大概需要3~6个月可以顺利劈开横叉，主要是根据个人的柔韧基础，有些甚至9天就可以完全劈叉！当然，这个方法还有很多辅助的训练，比如建议你多跑步，跑步可以提高肌肉的弹性，还要多做腹肌和背肌的练习，可以帮助你轻松的起高腿，负重深蹲等腿步力量训练也是必需的，还有一个每天要做的就是，仰卧后，举起双腿，然后左右分腿到极限，然后再并起，再分腿，反复100次，一个月后脚腕上负重，专业跆拳道训练班，每天50次分举腿，以后每个月增加分量，这个方法对劈叉有很大的帮助。

金华专业跆拳道训练班由金华博朗体育发展有限公司提供。金华博朗体育发展有限公司（www.jhbilty.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。博朗——您可信赖的朋友，公司地址：一、人民东路332号二楼二、新汽车南站北附属楼太阳岛二楼三、欧景名城第三学府三楼，联系人：吴老师。同时本公司（www.jhbiltxqpx.com）还是从事金华跆拳道训练，金华跆拳道场馆，金华跆拳道培训的服务商，欢迎来电咨询。