

兴国网球 儿童网球培训班 儿童网球培训

产品名称	兴国网球 儿童网球培训班 儿童网球培训
公司名称	辽宁兴国网球俱乐部有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	辽宁省沈阳市浑南区沈营路17—B3号141室
联系电话	15222188681

产品详情

网球是一项比较时髦的运动，我们很多朋友都喜欢这种运动。很多朋友打完球后，喜欢吃一些大鱼大肉来补充自己的体力，但是您知道吗，这种想法是不正确的，沈阳儿童网球培训，事实上我们对蛋白质的一些相关情况还存在一些误区。但是我们都知道运动后补充蛋白质是很有必要的，但是从哪些食物中摄取蛋白质是很重要的。

肉类是含有大量饱和脂肪酸的，儿童网球培训班，长期摄入不但不能达到预期的效果甚至反而会导致肥胖，对心脑血管健康产生不好的影响。所以青少年网球培训中心建议大家选择低脂、高蛋白的食品。另外我们还要注意维生素B和矿物质的补充。我们可以食用一些动物、蛋类、豆类等食品。

硬核网球练习：

身后喂球，教练在身后喂球，球落地后会微微前跳，练习者要小步伐紧跟球，儿童网球培训，后身体迎前击球。这个练习也能有效解决击球点靠后的问题。注意在前移的时候要保持身体平衡、脚下步伐要快、要灵活。“V”线路击球，在中场放置一个标志物，练习者先向右后方移动打一个深球然后绕过标志物向右前方上步打一颗浅球。X路击球，正手位浅球、深球，儿童网球培训考级，反手位浅球、深球，连续衔接4个击球点进行“X”路击球。这个练习涵盖了上步进攻、后退防守，侧身正手攻等技术，也加强了前后左右移动击球的能力。

辽宁兴国网球培训班网球比赛规则：网球比赛分为单打和双打两种形式。球员用网球拍将球击过网，落入对方的场地上。每位球员的目的都是尽力将球打到对方的场地上去。就这样一来一回，直到有一方将球打出界或没接到球为止。在正式比赛前，需要确定比赛由谁先发球。整个比赛中，双方球员轮流发球。发球员在发球前应先站在端线后，中点和边线的假定延长线之间的区域里。发出的球应从网上越过，落在对角的对方发球区内。每局分球记为15，第二分球为30，接下来为40。每局比赛中，至少要比对手多2分球才能结束该局比赛。网球培训班双打新规则内只多一分就可以赢。

兴国网球(图)-儿童网球培训班-儿童网球培训由辽宁兴国网球俱乐部有限公司提供。辽宁兴国网球俱乐部有限公司 (lnxgwq.tz1288.com) 为客户提供“网球培训”等业务，公司拥有“兴国网球”等品牌，专注于教育、培训等行业。欢迎来电垂询，联系人：张经理。