池州排球网球架,家庭室外网球柱,比赛排球柱工厂,

产品名称	池州排球网球架,家庭室外网球柱,比赛排球柱工厂,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	300.00/副
规格参数	品牌: 型号:DC-077 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

池州排球网球架,庭室外网球柱,比赛排球柱工厂,打羽毛球的好处

羽毛球场馆里总是能看到很多人羽毛球手，有的身怀超球技，有的谈吐优雅，有的身姿曼妙，长期的羽毛球运动让她们充满健康活力，那么羽毛球运动对人们来说到底有什么好处呢?

1.快速健身。生命在于运动，打羽毛球，不到十分钟，就能汗流浃背，在短时间内就能达到健身效果。

2.塑身。看过羽毛球比赛的人都会发现，羽毛球运动员无论男女，身材都很匀称，尤其是女队员，四肢修长，亭亭玉立，这是羽毛球运动的特点决定的。次打球或是隔很长时间打球的人天身肌肉疼痛，走路都困难。这从体育科学的角度讲，这些肌肉之所以疼，是因为长期以来没有得到锻炼的结果。就像练健美一样，哪块肌肉有感觉，说明哪块肌肉得到锻炼。打羽毛球锻炼的部位，其他运动不容易练到。

2场地扩展编辑

羽毛球场呈长方形，各条线宽均为4厘米，场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。球场网1.524米，双打边线处网1.55米。

羽毛球场准羽毛球场为一长方形场地，长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限好用白色、或其它易于识别的颜色画出。按比赛规定，整个球场上空空间低为9米，在这个度以内，不得有任何横梁或其它障碍物，球场四周2米以内不得有任何障碍物。任何并列的两个球场之间，少应有2米的距离。球场四周的墙壁好为深色，不能有风。

底座羽毛球柱底座重量60公斤，80公斤，90公斤，100公斤，110公斤，130公斤，颜色绿，蓝，黄，立柱42的，壁厚3个无缝钢管，紧线器。