

手指型泡棉手把+黑灰色尼龙长绳

产品名称	手指型泡棉手把+黑灰色尼龙长绳
公司名称	南通康和体育用品有限公司
价格	8.00/根
规格参数	品牌:U-FINE 材质:泡棉尼龙 产地:江苏
公司地址	南通市工农路26号文峰大厦1幢12室
联系电话	0513-55016268 13912298520

产品详情

品牌	U-FINE	材质	泡棉 尼龙
产地	江苏		

手指型泡棉手把+黑灰色尼龙长绳

跳绳是一项极佳的健体运动，能有效训练个人的反应和耐力，有助保持个人体态健美，从而达到强身健体的目的。跳绳运动的配备十分简单，只需一条绳、轻便衣服及一对适当的运动鞋便可；可单独一人或多人进行。除花样跳绳外，也可按一定距离，边摇绳边跑向终点，比赛速度。跳绳每小时消耗体内热量约1000卡路里，并且使人心律维持在与慢跑大致相同的水平，不过它却可以避免因跑步而产生的膝、踝关节疼痛的困扰。由此可见，跳绳是一项简单方便，容易参与的运动。材料：泡棉、尼龙绳重量：产品净重214g跳绳加手柄全长3m(可以自己调短绳长)单只手柄长13.5cm握柄为泡棉材质颜色黑灰色

- 包装规格：跳绳1个
- 跳绳注意事项
- 1.跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤。
 - 2.绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。
 - 3.选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。
 - 4.跳绳时须放松肌肉和关节，脚尖和脚跟须用力协调，防止扭伤。
 - 5.胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。
 - 6.跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部作些准备活动，跳绳后则可作些放松活动。