儿童，成人速度球、立式拳击套、杰之8312速度球

产品名称	儿童，成人速度球、立式拳击套、杰之8312速度球
公司名称	永康市芝英西卢忠昊机械配件厂
价格	55.00/个
规格参数	品牌:儿童拳击球 型号:小号速度球 重量:2.8KG
公司地址	永康市芝英镇西卢村英基山13号
联系电话	86 0579 87455081 13967467376

产品详情

品牌	儿童拳击球	型号	小号速度球
重量	2.8KG		

小号拳击球55，成人速度拳击球79

材 质;优质人造pu皮革，不锈钢弹簧，优质钢材，工程塑胶

净 重;2.65kg

毛 重;2.8kg

包装尺寸;505x445x140mm

包装方式;彩盒

速度球运动的特点

1、有效放松肩部、颈椎及周身；2、有氧运动，增强心肺功能，释放疲劳，放松身心。3、提高手眼协调性和身体左右对称性，对所有年龄段的人特别是儿童大脑及身体发育很有助益。4、练就敏捷的动作、良好的协调性和节奏感。5、自由控制运动强度，达到健身休闲的最高境界。

速度球运动的方法 最简单的击打方法就是：握拳并且用力击打速度球，进而带动相应一侧身体运动。当球在反弹板上弹到第三次，再用另一只拳头，以同样的方法击打速度球。这种击打方法需要配合高质量的速度球。正确的速度球练习方法，需要身体的转动。通过身体转动，可锻炼背部、腹部和肩部肌肉，锻炼腿部，并因此进一步锻炼心肺功能。练习方法正确，才可以保证最佳锻炼效果。常见的错误姿势包括：紧绷身体，只用左手或右手击打，歪脖/缩脖。 在初次接触速度球时，可以试着先用手掌轻推代替拳打，这样比较好掌握。一般女孩只要2、3分钟就能找到感觉。 像音乐一样，速度球在击打时是有节拍的，不同的打法有着不同的节奏，可以单手击打，也可以双手交替击打，打法不同，产生的声音也不同，真的像音乐那样美妙。掌握好节拍是最主要的，这要求运动者敏捷的动作、良好的身体协调性和节奏感。刚起步时，不要一味追求速度，只要掌握好节奏，一样可以将球击打出动听的“ 声音 ”

小号拳击球

材 质;优质人造pu皮革，不锈钢弹簧，优质钢材，工程塑胶

净 重;2.65kg

毛 重;2.8kg

包装尺寸;505x445x140mm

包装方式;彩盒

速度球运动的特点

1、有效放松肩部、颈椎及周身；2、有氧运动，增强心肺功能，释放疲劳，放松身心。3、提高手眼协调性和身体左右对称性，对所有年龄段的人特别是儿童大脑及身体发育很有助益。4、练就敏捷的动作、良好的协调性和节奏感。5、自由控制运动强度，达到健身休闲的最高境界。

速度球运动的方法 最简单的击打方法就是：握拳并且用力击打速度球，进而带动相应一侧身体运动。当球在反弹板上弹到第三次，再用另一只拳头，以同样的方法击打速度球。这种击打方法需要配合高质量的速度球。正确的速度球练习方法，需要身体的转动。通过身体转动，可锻炼背部、腹部和肩部肌肉，锻炼腿部，并因此进一步锻炼心肺功能。练习方法正确，才可以保证最佳锻炼效果。常见的错误姿势包括：紧绷身体，只用左手或右手击打，歪脖/缩脖。 在初次接触速度球时，可以试着先用手掌轻推代替拳打，这样比较好掌握。一般女孩只要2、3分钟就能找到感觉。 像音乐一样，速度球在击打时是有节拍的，不同的打法有着不同的节奏，可以单手击打，也可以双手交替击打，打法不同，产生的声音也不同，真的像音乐那样美妙。掌握好节拍是最主要的，这要求运动者敏捷的动作、良好的身体协调性和节奏感。刚起步时，不要一味追求速度，只要掌握好节奏，一样可以将球击打出动听的“ 声音 ”

小号拳击球

材 质;优质人造pu皮革，不锈钢弹簧，优质钢材，工程塑胶

净 重;2.65kg

毛 重;2.8kg

包装尺寸;505x445x140mm

包装方式;彩盒

速度球运动的特点

1、有效放松肩部、颈椎及周身；2、有氧运动，增强心肺功能，释放疲劳，放松身心。3、提高手眼协调性和身体左右对称性，对所有年龄段的人特别是儿童大脑及身体发育很有助益。4、练就敏捷的动作、良好的协调性和节奏感。5、自由控制运动强度，达到健身休闲的最高境界。

速度球运动的方法 最简单的击打方法就是：握拳并且用力击打速度球，进而带动相应一侧身体运动。当球在反弹板上弹到第三次，再用另一只拳头，以同样的方法击打速度球。这种击打方法需要配合高质量的速度球。正确的速度球练习方法，需要身体的转动。通过身体转动，可锻炼背部、腹部和肩部肌肉，锻炼腿部，并因此进一步锻炼心肺功能。练习方法正确，才可以保证最佳锻炼效果。常见的错误姿势包括：紧绷身体，只用左手或右手击打，歪脖/缩脖。 在初次接触速度球时，可以试着先用手掌轻推代替拳打，这样比较好掌握。一般女孩只要2、3分钟就能找到感觉。 像音乐一样，速度球在击打时是有节拍的，不同的打法有着不同的节奏，可以单手击打，也可以双手交替击打，打法不同，产生的声音也不同，真的像音乐那样美妙。掌握好节拍是最主要的，这要求运动者敏捷的动作、良好的身体协调性和节奏感。刚起步时，不要一味追求速度，只要掌握好节奏，一样可以将球击打出动听的“ 声音 ”