

专业牛皮跳绳，可调节长度。

产品名称	专业牛皮跳绳，可调节长度。
公司名称	郑州军友健身装备有限公司
价格	48.00/普通
规格参数	
公司地址	郑州郑州市健康路与黄河路交叉口向南200米路东（维体健身俱乐部对面）康比特郑州专卖店
联系电话	86-037163330567 15890119990

产品详情

跳绳是一项在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育运动，同时也是一项老少皆宜的全身性有氧健身运动。它除了拥有运动的一般益处外，更有很多独特的优点。跳绳每半小时消耗热量四百卡。是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有相当大的帮助。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和协调性，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；此外，跳绳所需的地方也不大，无需租借特别场地，而且参与人数不限，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。相当多的女性都很关注跳绳能不能减肥这个问题，上面已经说得很清楚了，减肥就是减脂，运动减肥见效不快，但非常科学，会燃烧大量脂肪，而且不会反弹。节食和药物减肥见效快，但却是以健康为代价，而且容易反弹，反弹后患心脏疾病的几率大幅度提高。但每次只运动十五分钟，则烧掉的是糖类，烧不掉脂肪，运动减肥半小时后，才会开始燃烧较多的脂肪，每次运动的时间越久，烧掉的脂肪越多，这是因为连续性运动的主要能源是脂肪而不是糖类。相反的，瞬时爆发性运动的能源是糖类而不是脂肪，故这类运动对减肥无益。下面是八项运动热量消耗统计，注意：人体每减掉一公斤脂肪，需消耗七千七百卡热量，另一种说法是七千二百卡，爱减肥的同志们尤其是年轻的女同志，请自己算算看，做什么运动最有效，安全系数最高，经济投入最少。游泳：每半小时消耗热量一百七十五卡。它是一项全身协调动作的运动，对增强心肺功能，锻炼灵活性和力量都很有好处。它还有利于病人恢复健康，妇女生育后恢复体形，对老年人和身体瘦弱的人都是一项很好的运动。

田径：每半小时可消耗热量四百五十卡。它可使人体全身得到锻炼。

篮球：每半小时消耗热量二百五十卡。它可增强灵活性，加强心肺功能。

自行车：每半小时消耗热量三百三十卡。对心肺、腿十分有利。

慢跑：每半小时消耗热量三百卡。有益于心肺和血液循环。跑的路程越长，消耗的热量越大。散步：每

半小时消耗热量七十五卡。对心肺功能的增强有益，它能改善血液循环，活动关节和有助于减肥。跳绳

：每半小时消耗热量四百卡。这是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有相当大的帮助。

乒乓球：每半小时消耗热量一百八十卡。属全身运动，有益于心肺，可锻炼重心的移动和协调性。

排球：每半小时消耗热量一百七十五卡。主要增强灵活性、弹跳力和体力，有益于心肺。如果明白了有氧运动和减肥的关系，就会少问很多无知的问题。这样一来，会明白跳绳使胸部和臀部下垂的说法是多

么荒谬。跳绳能使胸部和臀部多余的脂肪消失而使胸大肌和臀大肌变得结实富有弹性，因此能使你的胸部和臀部坚挺丰满。跳绳不会使胃下垂！但跳绳前要注意热身，活动肩膀、手腕、膝盖、腰部和脚踝，而且跳绳前不可大量饮水，这和其他有氧活动的注意事项是一样的。