

电子计数海绵手柄轴承跳绳学生考试专用跳绳减肥佳伴侣

产品名称	电子计数海绵手柄轴承跳绳学生考试专用跳绳减肥佳伴侣
公司名称	广州市欧德曼体育用品有限公司
价格	19.00/条
规格参数	品牌:yono 材质:pvc 规格:2.8 (m)
公司地址	广州市白云区西槎路恒丰街自编68号B121
联系电话	13631435600

产品详情

跳绳

跳绳是一种非常有效的有氧运动。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。女子更有优势。

注意事项

-舒筋活血 跳绳之前最好活动一下全身，尤其是相关的部位，如肩膀、手臂、手腕、脚踝，避免扭伤、挫伤。开始跳绳后，速度由慢到快、循序渐进。

-不可忽略前脚掌 起跳和落地是前脚掌的“任务”，因为脚后跟着地，时间长了会产生很多隐患——大脑、脚踝和脊柱都有可能受到不同程度的损伤。同时，膝盖应微微弯曲，缓和膝盖、脚踝与地面接触时的冲撞。

-对地面也有要求 地面一定要平坦，最好铺上地毯或软垫。不宜在松动的土地上练习，否则，绳摩擦地面会扬起很多尘土，污染孩子的呼吸道，对眼睛也不好。

-时间选择 跳绳的时间一般不受限制，不过要避免饭前和饭后半小时之内。

跳绳运动动作技巧

1、侧身斜跳 这个动作能训练你的耐久力，增强你的外展肌和内收肌。两人一前一后站在跳绳的左右两侧，先侧身单脚跃绳向前跳，然后斜身跳回原位。跳跃时应注意用力摆动双臂。跳1分钟之后休息10秒钟，重复练习2次。

2、跳绳基本功：简单跳绳法 准备动作：双脚并拢，进行弹跳练习2至3分钟(弹跳高度为3至5厘米)。

开始跳绳，注意手腕做弧形摆动。初学者先跳10至20次，休息1分钟后，重复跳10至20次。非初学者可先跳30次，休息1分钟后，再跳30次。

3、单脚屈膝跳 右腿屈膝，向前抬起。踮起脚尖，单脚跳10至15次，换左腿重复上述动作。休息30秒钟，每侧各做2轮。

4、分腿合腿跳 先做跳绳准备运动(参阅练习2)，然后跳绳，跳跃时双脚叉开，着地时双脚并拢，重复动作15次。

5、双臂交叉跳 先做跳绳准备运动(参阅练习2)，然后双臂交叉跳绳。当绳子在空中时，交叉双臂，当跳过交叉的绳子之后，双臂反向恢复原状。

6、双人跳绳 (1)采取并排站立的姿势。每人用外侧的一只手握住绳柄。先开始练习简易跳绳法(参阅练习2)，两人同时用双脚跳绳，然后练习同时用单脚跳绳。

(2)采取一前一后的站立姿势。身高者站在后面，并挥动跳绳。

7、绕旋跳 两人跳绳练习：一人叉开两腿蹲下，甩动绳子使跳绳在地上画弧线，另一人则不断地从甩动的绳子上跳过去。速度由慢逐渐加快，1分钟后两人交替。

8、侧脚跳 先从简易跳绳法开始(参阅练习2)，然后用双手手腕挥动跳绳，右脚跳绳，不着地的左脚则斜向一侧，跳15次。换另一只脚跳15次。非初学者可练习快速跳绳，即绳子从脚下滑过时连跳2次。练习时，应注意脚不要抬得过高、过慢，否则容易被绳子绊住。

我司还有以下产品在热销中：

至各级优诺产品代理：

我们招募的各地代理有在校学生、实体店、网店及论坛销售人员，具有一定的固定销售市场。

我们的价位不保证是全市场最低,但保证是最高版本与质量.

零投入，零风险。

厂家直销,广招代理,无需压货，一件代发。

只要你敢于去推销！介绍自己所代理的产品！即可加入优诺产品这个团队中一起成长

代理流程:

成为代理 我们提供数据与图片 您推广销售

客户给您下单 您给我们下单（款到发货支持支付宝或银行转帐） 我们发货到您或客户手上

1:向周边的朋友，同学宣传，销售，确定好后通知给我们，下订单过来！

2:当天定货,当天发货！

3:你可以直接在学院内印发宣传海报或者利用学校的校园网站宣传!

4:有定单后我们代你发货,一件起发,你无需压货,零风险经营!

我们的优势:

1：厂家直销，价格低，球的质量绝对ok！

产品质量好不好不是靠嘴巴说的，如有疑问可以自己买一个试试最实在。

2：货源稳定，库存多！

3：无任何风险，加入我们代理行业，无需要交纳任何押金，不需要进货,你卖出一个，就下一个的订单,我们的金钱交易从你拿第一个产品开始！

4：所有的产品都是通过快递公司送货上门,无需要担心运输问题！

5:我们所有的销售都在网上进行，有支付宝担保。

代理应尽的义务：

1：货款当天要付清，否则不予发货.

2：非质量问题的货，不予退回，自己处理售后问题.

3：选择 ems或圆通快递，需先跟本店说明.

（注：本店默认发汇强或宅急送，如这些到不了的，本店会先帮你转发ems，圆通转发后的差价要及时补齐。）

关于商品售后及退换服务见下面流程：

买家接到商品后，仔细检查，出现任何质量问题。买家和你沟通，你反馈给我们，我们将给您一个让您和您买家都满意的方案。

有以下联系方式：

手机：13822269717 qq:1145899688 旺旺：hfzleather

邮箱：lhyhfz@126.com

广州市欧德曼体育用品有限公司是河北致好体育用品厂名下的一个分公司，是经国家相关部门批准注册的企业。工厂凭着良好的信用、优良的服务与多家企业建立了长期的合作关系。河北致好球厂热诚欢迎各界朋友前来参观、考察、洽谈业务。主营：车缝足球、贴皮足球、pu足球、pu篮球、pvc篮,跳绳、羽

毛球拍、乒乓拍、护具等体育用品

"厂家直销电子计数海绵手柄轴承跳绳学生考试专用跳绳减肥最佳伴侣"的规格是2.8（m），品牌是YONO，货号是YN-3002，材质是PVC，产地是广州