

木柄跳绳 2.8米棉质跳绳 成人学生跳绳

产品名称	木柄跳绳 2.8米棉质跳绳 成人学生跳绳
公司名称	上海市普陀区新亮文体用品店
价格	3.00/根
规格参数	品牌:其他 材质:棉绳 规格:2.8 (m)
公司地址	上海市普陀区真北路2653号2区4号
联系电话	86 021 51073167 15902196150

产品详情

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，是一项老少皆宜的运动。

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；此外，跳绳所需的地方也不多，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。

跳绳时宜前脚掌着地，不要穿皮鞋及硬底鞋，绳的长短粗细也要合适。跳绳不仅可以促进少年儿童身体正常发展，而且对发展其灵敏、速度、弹跳及耐力等身体素质也有良好作用，所以除为广大青少年所喜爱外，还常用作各专项运动训练的辅助练习。

跳绳运动优点:

一、简单易行 跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

二、锻炼多种脏器 经国内外专家研究，跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它可以使血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。跳绳的减肥作用也是十分显著的，它可以结实全身肌

肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心。

跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。跳绳能增进人体器官发育，有益于身心健康，强身健体，开发智力，丰富生活，提高整体素质。跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，提高思维和想象力，因此跳绳也是健脑的最佳选择。

鉴于跳绳对女性的独特保健作用，法国健身专家莫克专门为女性健身者设计了一种“跳绳渐进计划”。初学时，仅在原地跳1分钟，3天后即可连续跳3分钟，3个月后可连续跳上10分钟，半年后每天可实行“系列跳”如每次连跳3分钟，共5次，直到一次连续跳上半小时。一次跳半小时，就相当于慢跑90分钟的运动量，已是标准的有氧健身运动。

三、跳绳对儿童身心健康和智力发展有以下诸多好处：跳绳能促进儿童健康发育，跳绳能加快胃肠蠕动和血液循环，促进机体的新陈代谢，有利于儿童健康成长；能确立儿童的数字概念，儿童跳绳时自跳自数，有助于他们把抽象的数字与实际事物联系起来，使其初步理解数字的实际含义与概念；

能提高儿童记忆能力，由于儿童在跳绳过程中不断地数数，使其大脑皮层处于兴奋状态，有助于其将抽象记忆转化为形象记忆；能促进儿童心灵手巧，人的机体在运动时会把信息反馈给大脑，从而刺激大脑进行积极思维，儿童跳绳时自跳自数，可以提高大脑的思维灵敏度和判断力，有助于儿童体力、智力和应变能力的协调发展；能培养儿童的平衡感和节奏感，跳绳时的动作可谓左右开弓，上下齐动，有助于儿童左脑和右脑平衡、协调地发展，还可以培养儿童的节奏感；能帮助儿童确立方位感和培养其整体意识，儿童在跳绳过程中，有时是单人跳，有时是双人跳，有时是多人跳，这有利于儿童形成准确的方位感。儿童在跳绳活动中，能够自觉地形成组织纪律性，可以培养其团结协作精神和集体主义观念。

四、跳绳器械简单，场地到处都是，简单易行，是一项适合大众的体育健身运动。中华医学会心血管病分会副主任胡大一教授曾为青少年的健身提供了一道良方，他呼吁在青少年中开展跳绳运动，因为它是对付肥胖、预防血脂异常、高血压最切实可行的方式，也是一个很好的锻炼耐力的有氧代谢运动。无需再强调，跳绳的功效是怎么样的卓著，这种运动，男女老少皆宜，只等着大家去实行了。而且跳绳就像游泳和骑脚踏车一样，一旦学会了，一辈子都不会忘记。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，因此成为现今在全世界流行的健身方法，加上越来越多的娱乐明星也把跳绳作为自己保持身材和锻炼身体的方法，更使得跳绳这一普普通通的活动成为了大众健身的明星。

"木柄跳绳 2.8米棉质跳绳 成人学生跳绳

现货供应"的规格为2.8(m)，品牌是其他，货号为2008，材质是棉绳，产地为浙江，属性是属性值