

桌上拳击沙袋、减压发泄吸盘式不倒翁、速度球

产品名称	桌上拳击沙袋、减压发泄吸盘式不倒翁、速度球
公司名称	永康市龙山镇锦路健身器材厂
价格	24.00/个
规格参数	产品类别:拳击沙袋 品牌:shouhon 材质:pu
公司地址	永康市龙山镇吕南宅四村立塘路27号
联系电话	86-057987553459 13758976383

产品详情

速度球是拳击和散打的一种辅助练习设备，由于其简单、有趣、与众不同以及对现代人的锻炼和

心理康复所起的奇妙作用，速度球已经脱胎于拳击和散打而成为一种独立的时尚运动，在欧美成为如

同瑜伽、街舞一般风靡的流行健身运动，近来已传至中国。速度球运动男女老少皆宜，特别适合长期从事文案和使用电脑工作和学习的人，不仅可以使疲劳

部位得到真正有效的康复和锻炼。还能提高人的反应能力，让积聚已久的工作和生活压力完全宣泄出

来。简单的装备、易学的技巧，使它被越来越多的人所喜爱。

速度球分为落地式、锁墙式、拉扯式，很节省空间。在办公室或家庭的一角安放一套，随时用短

短的几分钟时间进行充分放松和锻炼，特别适合工作繁忙、懒于冲到健身房流汗的人。

未来家速度球运动的特点

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。

未来家速度球运动的方法 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”来。

国家号召广大学生“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”

儿童少年时期，是一生中生长发育最旺盛的时期，这时注意科学地锻炼身体，不仅对于当时的体质增强有重要作用，而且对一生的健康水平也影响深远。

儿童少年的骨骼肌肉处在迅速生长阶段，科学地体育锻炼能加速血液循环，增加对骨骼的血液供应，使孩子的骨骼获得更多养料，加上运动时跑跳等活动对骨骼有一定的机械刺激作用，能促使骨骼长得更长和坚固。

心脏的生长发育有两个高峰：从出生至五岁是心脏生长发育的第一个高峰，青春发育期是心脏生长发育的第二个高峰。在这两个高峰阶段，心脏生长发育特别快，如果在这两个高峰期注意科学锻炼身体，成年后心脏功能将会达到一个较高的水平。

同时，从小进行体育锻炼有利于智力的发展。人脑是从事智力活动的主要器官，大脑活动需要氧气，它占全身所需氧气量的四分之一左右。而锻炼促进了血液循环和新陈代谢，直接改善了大脑的氧气供应。大脑机能随之增强，使孩子精力充沛，智力不断发展。从小锻炼，还对儿童少年的消化吸收和呼吸功能都有良好影响，能促进对食物营养的消化吸收，为生长发育旺盛的身体提供足够的原料；呼吸功能的增强使身体吸氧能力改善，让新陈代谢得到更多氧气，使生长发育达到更高水平。

另外锻炼也能使孩子有良好的情绪和心理素质。家长经常带领孩子进行体育锻炼，会给孩子带来极大的晋升上的欢乐。父母和儿女互相激励，坚持锻炼，也会给家庭生活带来乐趣，增进家庭成员之间的亲密感情。而体育锻炼更能使孩子养成性格开朗、积极向上和充满热情的品格。

其他拳击用品

"厂家直销桌上拳击沙袋、减压发泄吸盘式不倒翁、速度球"的重量为0.65 (kg) ，产品类别是拳击沙袋，品牌为shouhon，材质是PU，产地为浙江，样式是吸盘