

绿檀香木保健球 圆珠手球木制长寿球手把件5cm健身球

产品名称	绿檀香木保健球 圆珠手球木制长寿球手把件5cm健身球
公司名称	仙游县鲤城品味工艺厂
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 20.00 品牌:品味 材质:木质
公司地址	福建省莆田市仙游县鲤城街道东门社区陈厝厝4号
联系电话	13950714315

产品详情

健身球【使用方法】健身球易学易会，现介绍常用的两种方法。第一种方法：握球 左右手同时各握一只球，用力握球的同时深呼气，然后再深吸气将手放开。这样来回重复每天半个小时，可调理气血，舒筋健骨。经常坚持练习，对偏瘫后遗症、冠心病、手指功能障碍等疾病，均有较好疗效。第二种方法：托球 一手托两球，左右交替转动。活动手指刺激大脑，起到健脑益智，防治颈椎病、肩周炎并延缓大脑衰老。在锻炼时，将两球托于掌中，靠五指顺序屈伸使两球互绕盘旋，旋转方向有顺、逆之分，是手的全部关节都处于运动之中。随着手指的屈伸、展收，前臂肌肉都能有节奏的收缩和放松。初练时可选小型号，待熟练后，逐步选购较大型号。两手可交替锻炼，也可三、四个球同时旋转玩出几种花样。具体可分为以下5种。（1）单手托双球摩擦旋转。置双球于单手掌心中，手指用力，使双球在掌心中顺转和逆转。在旋转时要手指紧贴球体，使双球互相摩擦，而不要碰撞。（2）单手托双球离心旋转。在上述动作熟练后，逐步达到双球互相离开旋转。手指动作、旋转方向均与摩擦旋转相同，只是将手指伸开，用力拨弄双球，使双球在掌心中飞速旋转，而不碰撞。其速度一般要求为顺转150—200次/分，逆转130—180次/分。（3）双手四球运动。这是在单手运动的基础上，逐步锻炼两手同时做单手动作（每手双球），需充分发挥大脑的作用才能做到。此动作难度大，要求技术高，但效果要比单手运动更好。（4）用铁球按摩、揉搓、锤击身体的不适部位，可减轻疼痛，也能锻炼手力，对常患肩胛不适、腰酸腿痛的老人大有好处。（5）用单手或双手虎口使劲握球，或用手掌心使劲握球，有酸热的感觉，经常这样锻炼对提高指力、腕力、握力、臂力均有帮助。

健身球是中医学著名的健身器材之一。起源于宋朝，起初是实心铁球，既健身又防身。如今已经发展为儿童娱乐，青年健身，老年益寿等各种用途。健身球具有调理精神、强壮筋骨的健身作用，按照经络学说，手掌侧面有三条经络。健身球在手中运动，对这些穴位经络有良好的刺激作用，可以疏通经络，调整气血，恢复植物神经功能，解除精神上的疲劳，延年益寿。【功能】通过手指的运动，达到疏通经络，调和气血、舒筋健骨，清神活血，防治高血压及应对亚健康，缓解鼠标手。久经锻炼还可以健脑增智，加强记忆，消除疲劳、提神消忧，是老少皆宜的强身健体、怡心养生或

馈赠亲朋之佳品。

直径约5cm，

（手工制作直径会有1mm左右误差，敬请留意）健身球：铁的有锈味，玉的价太高，石头档次低，并且以上三种都是冷冰冰的，手感不好。唯有天然木质的绿檀为最佳，质感温润，日常把玩手有余香，体现档次和品味。当球表面没有光泽后用棉布用力的擦亮就行，擦的过程还有木头的清香味道。久之形成包浆，越用越亮更有价值。

采用阿根廷绿檀香木，保证真品！绿檀生长于南美亚马逊流域原始森林，终年云雾萦绕，采天地之灵气。人迹稀少，被当地土著供为神木。十八世纪初被发现，人们采伐制作高级家具及工艺品，提炼香精。绿檀因富含有机物质，在密闭的薄膜下其有机物质无法挥发出来，便会在木材表面形成晶莹剔透的絮状结晶物。绿檀本质是黄褐色，经过阳光照射后很快变绿，照晒几天会变成近乎墨绿色。这也是判断真假绿檀最有效简便的方法。

客观来说，这款绿檀健身球选材做工都很不错的。我们保证是真正的好绿檀，做工手感都很好。但世上无所谓“完美之物”，檀木无大料，原木多裂纹，这么大直径的实心木球，多少都会有一点小问题的，请各位看清楚以下图片及内容，完美主义者慎拍！其实市面上所有的木质健身球都是这样的，但大多数商家不会说出来。我们则会与各位买家坦诚相对，有疑问沟通清楚，看好再拿。质量是有保证的，每个圆球都打磨细腻，手感光滑，微小瑕疵，瑕不掩瑜，不影响使用。

本店产品均是实物拍摄，由于相机，光线，显示器等多原因，实物和图片会有稍许色差。

欢迎光临仙游品味工艺，本店所有产品均属厂家直销，一手货源！价格已经是最低，本司会根据市场的物价不定期调动，请勿再议价，谢谢。

1.关于发货。本站每日发货量大，我们会尽快在您付款后将您的产品寄出，但是有时难免会延长1-2天，请理解，催货的客户请绕道。

2.关于物流。本店默认韵达快递，具体资费请咨询客服(由于快递不是我们卖家能掌握的，有的客户在快递出现问题后纠结于我们卖家，我们对此很是无辜，现在大部分人都是用过快递，上过网，对于现在快递是也清楚几分，并且地区不同快递服务也不一样，我们只能说与他们联系帮忙解决，但是时间等问题真不是我们能控制的)我们都是按照韵达快递公司给出的收费表计费，不会多收您的快递费用，由于重量在包装后难以估计，本司实行多退少补的原则，网上交易，关键在于心诚，我们希望的是能与您有更多的交易。物流本站默认德邦物流，不到的客户请说明及留言！3.关于售后。本司所有产品均为日本原单产品，质量均为优等，请放心使用。餐具乃个人卫生用品，所有您在收到货后请立即检查，收货一天后不予受理售后问题（货物多的可适当延长一天），请理解。

本产品的建议零售价是¥20.00，品牌是品味，材质是木质，颜色是其他，规格是5cm，货号是5，产地是仙游，加工定制是是，加印LOGO是可以