

瑜伽健身球，支持小额批发，95CM的各型号瑜伽球

| | |
|------|-------------------------------------|
| 产品名称 | 瑜伽健身球，支持小额批发，95CM的各型号瑜伽球 |
| 公司名称 | 义乌市锐达体育用品厂 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | 建议零售价: ¥ 98.00 品牌: 自主 材质: PVC |
| 公司地址 | 义乌市苏溪镇上西陶村382号 |
| 联系电话 | 暂无 |

产品详情

型号：95cm克重1250克售价：23.3元

型号：85cm克重1100克售价：20.7元

型号：75cm克重950克售价：18.2元

型号：65cm克重800克售价：15.6元

型号：55cm克重650克售价：13.5元

以上各型号售价为出厂价格不含税不含运费，加充气工具需另加2元，起定量为500个起，不包含logo的现货价格，要定做的朋友请与在线联系，

现货颜色：红，蓝，粉，紫，银

健身球、愈加球

【名称】：75cm发泡瑜伽球健身球

【厚度】：1.5mm

【重量】：1300克左右

【品名】：防爆健身球【产品介绍】：健身球1963年在瑞士诞生，因此也称为“瑞士球”，最初只是作为一种康复医疗设备，用来帮助那些运动神经受损的人恢复平衡和运动能力。随着它在协调、康复腰、

背、颈、髌膝盖等功能作用的发挥，逐渐被延伸推广为一种流行的健康运动，并流传至美国、欧洲、澳洲等世界各地，广泛流行，经久不衰。【材质】：高档进口防爆pvc发泡而成【颜色】：蓝 黄 红 紫 绿 银；【用途】：长期使用，可有效使得你的身姿，更超完美曲线。适用于小腹过胖、手部及腿部过粗的姐妹们使用。籍用着简单的运动，来帮助改善不完美的模样。长期运动，可促进脑部平衡及四肢的柔软度。增进血液循环，加强心肺功能。

特别提示：运动要持之以恒，才能锻练出完美臀形

本公司专业生产高中低玩具皮球,自行设计开发的pvc球 1, pvc球的尺寸换算：1英寸=2.54cm 如8英寸*2.54cm=20cm 通常pvc球的尺寸是：6英寸、8.5英寸、9英寸、要按标准尺寸充气：只要充到合适大小为最佳形状及最佳使用状态若充气过大、则使得球体表面容易变形、贴标球图案容易剥落会影响球的功能及质量。整体美观易受影响。影响球的功能及质量、印刷球的表面有气味，不会影响消费者健康：印刷球，球体表面气味是类似报纸的油墨香一样的道理、球体充气后放置一段时间气味就会消失、而且我们公司的产品所有原材料均为进口原料无毒无害，消费者可放心使用。玩具球一年四季都可以玩，健身产品、增强体质,几乎适合所有的人锻炼，而且在锻炼时比较安全，不容易出现损伤；具有调整姿态、心肺的功能。国内的健身房和幼儿园也相当流行，它有很好的弹性，在被戳破的时候不会爆裂只会慢慢地向外渗气，因而安全性很好，容易清洗和收藏。使用安全方便，集休闲、运动、减肥、修身于一体。

瑜伽球的使用具体介绍如下

球瑜伽是根据传统瑜伽体位法，把球的弹性和滚动性结合起来的一种新兴的健身运动。相比于传统瑜伽，“球瑜伽”的趣味性更强，它可以用来协助锻炼身体的平衡感，增强对肌肉的控制能力，提高身体的柔韧性和协调性。

利用瑜伽球，还可以做很多伸展身体的运动，不但能避免肌肉酸痛，还有按摩作用，当人与球充分接触时，它就会很好地对人体进行按摩。

健身球能为瑜伽动作提供必要的支撑，从而更好地训练你的韧性、灵活性、平衡感。我们为大家介绍下面这一套利用健身球进行的瑜伽动作，或许能为你带来新鲜感。当然，不同规格的球带来的效果和感觉不太一样，因此应当选好适合你的健身球。做的时候慢慢来哦，量力而行即可，避免为自己带来不必要的伤痛，必要的时候可以为自己找些别的支撑，过程中注意用鼻子使用瑜伽球对初学者来说难度比较大，得需要一定时间练习才能将那个硕大的球玩得灵活自如，这就需要多加练习。瑜伽球小常识

将球灌到八分饱即可，球身有弹性，方便我们做夹与抓握的动作。

初学者可以小球练习，以方便控制为原则。熟练者可换大球练习。

1. 扶球蹲站立在地上，两手扶着前面的健身球，半蹲下来，把球向前滚，使手臂和上身向前拉伸。吸气，重新伸直膝盖并把球滚回来。重复8-10次。

2. 俯仰之间紧接着扶球蹲，身体爬在健身球上，身体向前滚直到臀部在球上方，两腿伸直。两手按在球上，吸气，同时把胸部撑起来，手臂挺直，眼睛向上看。呼气，身体向前滚，两手向下撑在地上，胸部和大腿靠在球边。呼气，又把手按在球上把胸部撑起来。这样重复5-8次。

3. 从俯身到弓步拉伸上一个动作的最后一次做完俯在球上，吸气，抬起伸直的右腿，使身体和左腿在一条直线上，然后静止，同时呼吸一次，再把腿放下，并把膝盖向前移到球旁，形成左腿在前的弓步，臀部下压，双臂向上举过头顶，静止并呼吸3-5次，把右腿膝盖撑离地面，下面的球支撑着臀部位置。又静止并呼吸3-5次。然后换腿进行。

4. 坐球转体

坐在球上，向前自然伸展双腿，脚向上勾，手臂向两边伸展。坐的时候收腹挺胸，使背部平直。上身向右转，向前伸的手臂碰到右脚尖。转回中间，再向左转，手臂碰到左脚尖。这样两边各重复8-10次。

5. 坐球鹳鸟状

依然坐在球上，右脚放在左膝盖上（如有需要可以扶着墙帮助平衡）。掌心合拢在胸前，吸气，慢慢把两臂举过头顶，然后上身带手臂慢慢向前倾，能下多深就向下多深。在最低处静止，呼吸2-3下。然后换脚再做。

6. 弓步上体拉伸

在球上作弓步，右腿在前，左腿向后伸直，两臂向上举过头顶，静止，呼吸4-6下。然后慢慢放下手臂，身体转向左边，两臂向两边打开成“一”字形，静止，呼吸4-6下。然后把右臂放下，右手触地，左臂向上伸直，静止，呼吸4-6下。左右交换后再做一次。

7. 跨腿转体膝盖和手撑地，球放在人的右边，伸出右腿放在球上。慢慢把身体转向右边，左臂撑地，右臂向上举高伸直，头也跟着转，眼睛看着右手。静止，呼吸4-6下，左右交换再做一次。

8. 交剪脚

爬在球上，身体向前滚动只当前臂贴在地上支撑身体，两腿伸直，勾脚。两腿慢慢向两边打开，再慢慢靠回来交叉在一起像剪子一样。过程中要注意收腹。重复8-10次。

9. 球上四足爬俯身在球上，球在上身下方，膝盖和手撑地。把左手臂向前抬起伸直，然后是右腿向后抬起伸直，静止一下。再放下来，左右交换做。如此重复10-12次。

10. 童真在做完上一个动作后，向后坐脚后跟上，把球向前推，头、上身、手臂向前自然伸展。臀部坐在右边，就把球向左前方推，然后坐在左边，往右边推。推到最前的地方时静止15-30秒。

11. 侧平衡

把球放在自己右边，右臀靠在球边，右前臂靠在球上，两腿伸直。找到你的平衡点后，慢慢抬起左腿，左手臂向上伸直，静止，呼吸4-6下。然后换左边做一次。

12. 踏球拱桥仰卧在地上，双脚踏在球上，膝盖弯曲。吸气，收腹，慢慢把腰和臀部撑离地面。静止一下，呼气，把身体放下来，过程中注意收紧身体，控制力度。如此重复8-10次。

13. 臀拉伸在上一个动作做完后，右脚放在左膝盖上，有左脚把球滚向自己，拉伸右臀，静止15-30秒。换右脚滚球再做一次。

站式

注意大腿保持伸直。锻炼腿部，消除腿部多余脂肪，让身体线条更加优美。

举手抓大竹式

主要保持平衡感，注意脚底牢牢抓住地面。功效是拉伸腿部，使腿部线条更加修长。

座角式

双腿做一字马状，双手压球，双腿尽量放松，背部成一条直线，脚趾向上。可以收紧大腿内侧肌肉，按

摩子宫，改善月经不调。

球上三角式

双腿分开，坐于健身球的顶部，身躯向右侧弯，右手放在小腿或脚背上。功效是消除测腰和手臂的多余脂肪。

单腿轮式

主要放在双手和双腿上。这个体位可以刺激大脑的平衡区域，增强身体的平衡力，对神经系统，消化系统，心脏，血管，呼吸系统以及腺体系统都有好处。

脚踏球

a.平躺，手放在身体两侧，脚后跟放在球上。臀部和背部要充分抬起，但肩部要紧贴地面。

b.弯曲膝盖，脚踩着球向臀部移动，到达你能力的极限后保持两秒钟，然后重新舒展身体。重复上述动作。记住，你做的越多就证明你离完美臀形就越近。

(注意：此动作有颈部疾病者不宜。)

转动球

a.平躺，腿伸直，用脚踝夹紧瑜伽球。然后抬起双腿，直至与地面垂直。

b.慢慢降低右腿至与地面成 45° ，使瑜伽球静止于右脚脚面，保持3秒钟，还原。再降低左脚，.....如此重复以加强美体效果。

伸展腿部运动

平躺，双腿伸直，脚后跟置于球上。抬起右腿，脚面绷直，尽自己所能靠近脸部，到达极限后保持20秒。在此过程中，两膝盖都不要弯曲。左腿重复此动作。

本产品的建议零售价是¥98.00，品牌是自主，材质是PVC，颜色是蓝,银，红，粉，紫，重量是1250克，直径是95CM，是否充气是否，产地是浙江省，加工定制是否