

# 淘宝热卖海绵轴承跳绳 运动减肥健身 全网低 一件代发

产品名称	淘宝热卖海绵轴承跳绳 运动减肥健身 全网低 一件代发
公司名称	义乌市光洪体育用品厂
价格	面议
规格参数	建议零售价:¥ 10.00 品牌:光洪 材质:PVC
公司地址	义乌市江东街道孔村二区57幢2单元
联系电话	13566796707

## 产品详情

### 跳绳的好处：

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。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。研究证实，跳绳是全身运动，人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展，所以长期跳绳可以防止胃病，如肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状。同时医学专家认为，跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可培养准确性、灵活性、协调性，以及顽强的意志和奋发向上的精神。跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种症病。对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还兼有放松情绪的积极作用，因而也有利于女性的心理健康。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。

### 跳绳对儿童身心健康和智力发展有什么好处？

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。

跳绳可以促进人身体长高吗？

有人问跳绳可不可以长高。广州中山医科大一附院儿科的杜敏联教授告诫家长：人的生长是有时限的，婴儿时期长得最快，3岁以后是稳步生长时期，青春前期是第二次生长发育突增高高峰期，青春后，生长发育减速。身高并非天生，遗传对身高的影响不大，而营养则起主导作用，所以2岁以内要特别注意合理营养。另外，运动也有助于儿童的身高，最好的运动是跳绳，它对骨骼生长有一定的刺激作用。使骨骼的血液循环得以改善，刺激生长激素分泌，促进身高。跳绳能促进青少年的生长发育是前苏联的科研成果，但骨骺已闭合的成年人想通过跳绳长高希望不大。我表哥27岁后又长了2厘米，所以说很多男孩子骨骺并不是20岁就闭合的。想知道骨骺是否闭合，可以去正规医院做个骨龄片。奉劝想长高和想减肥的朋友：用科学的方法弥补你的不足。

跳绳五部曲第一部选择一条适合你的绳子绳子长度应就个人的高度而定。其计算方法应约为个人腰际以下高度的两倍，长度适中的绳子可以畅顺地绕过身体及头部。过长或过短的绳子会令跳绳动作不协调。第二部选择适合的运动鞋为减轻脚部因跳绳时与地面接触而产生的撞击力，应选择有避震或弹性设计的运动鞋较佳。第三部跳绳前须做热身运动热身运动应以伸展动作为基础，每个动作须保持8至10秒，以达致肌肉柔和纾缓地伸展，使肌肉能充份地准备接受进一步的运动量。一般而言，全套热身运动所需时间长约10至12分钟，但也须配合当时天气的温度，加长或缩短，务求能使身体体温轻微上升和呼吸畅通为止。第四部跳绳姿势要正确眼向前望，腰背要伸直沉肘、手臂与手肘约呈90度角为基本脚尖或前脚掌有节奏地踏地跳。第五部跳绳后须做纾缓运动将身体尽量放松，作深呼吸，可利用散步方式纾松身体各部份，直至体温和呼吸回复正常为止

供应的其他产品

计数跳绳：

- 1 耐磨耐冻，可调节长度
- 2 可记录跳的次数
- 3 可正跳 反跳 交叉跳
- 4 防滑结构，使你运动更舒适。

跳绳的优点：

跳绳的花样繁多，可繁可简，随时可做，一学就会。

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。如果跳绳1小时可燃脂1300卡

在家 宿舍 室外运动都不错哦~~，经常跳绳能锻炼身体，促进血液循环，消耗热量，保持健美身段。跳掉你的大象腿哦~~！

低温季节尤其适宜这种运动，各个年龄层的女性都可根据自己的身体状况选择不同的跳绳强度，是家庭非常实用的一款运动器械。(计数会略有小小的误差.不影响使用)pin

本产品的建议零售价是¥ 10.00，品牌是光洪，材质是PVC，规格是2.7（m），货号是009，产地是浙江义乌