

節狀跳繩【珠粒特幼特輕、國家花式跳繩隊伍訂造】

产品名称	節狀跳繩【珠粒特幼特輕、國家花式跳繩隊伍訂造】
公司名称	大師體育用品批發公司
价格	18.00/件
规格参数	
公司地址	中国 广东 惠州市 惠阳区 萬順一路八巷(QQ)380005998
联系电话	86 752 3821568

产品详情

本公司設在香港及國內廣東省，專業制造節狀跳繩、拍子繩，主要出口香港、韓國、美國花式跳繩隊伍..
.....

品質一流，價錢合理。

特点:材质:手柄pa, 节: pa

手柄尺寸:20公分-20.5公分

绳长:9尺、颜色:多色

最少订单量:200條

重量:約100克

由國家花式跳繩比賽隊伍特別訂做，以便跳出任何花式

與坊間售賣的貨品絕對不同。

訂購電話:(國內)13927345673

(香港)852 94838280

訂購qq:380005998

跳绳是一种以四肢肌肉活动为主的全身运动，它不仅有利于发展腿部、上肢、腰部肌肉力量，提高灵敏性、协调性、耐力等身体素质，还可以加强血液循环，促进体内新陈代谢，提高神经系统的协调配合能力。国外一些健身运动专家近年来格外推崇跳绳运动。因为它具备众多优点：1. 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。2. 锻炼多种脏器。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。研究证实，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。虽然跳绳是个不错的健身方法，但不小心很容易受伤，所以要注意以下事项：1. 跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤。2. 绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。3. 选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。4. 跳绳时需放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。5. 胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。6. 跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部做些准备活动，跳绳后则可做些放松活动。