

# PVC瑜伽防爆云彩球健身球

产品名称	PVC瑜伽防爆云彩球健身球
公司名称	昆山市新潮健身器材制造有限公司
价格	32.00/个
规格参数	材质:PVC 规格:45-85CM 品牌:新潮
公司地址	锦溪镇盛塘村
联系电话	051257227860

## 产品详情

材质	PVC	规格	45-85CM
品牌	新潮	是否充气	是
型号	XC023	颜色	按客户指定颜色定制
产品类别	按摩球		

健身球是一种令人兴奋的健身方式，适合各年龄段和不同健康水平的人们，并且可以选择的训练方法也是多种多样，对于爱好健身的人来说，简单易学又具趣味、新潮。

长期使用，简单的运动就可有效调整你的身姿，完美你的曲线，可让你的脊椎挺直，进而改善你的含胸驼背问题，减少腰背疼痛；

能够提高代谢率，增加脂肪消耗，帮助减少小腹、手臂、腿部及臀部的脂肪；

可促进脑部平衡发展，增进全身的血液循环，加强心肺功能；

增加身体和四肢的柔软度、韧性；

不运动时，可以拿它作为球椅坐，当你长期不使用时，可以将它放气，放气后，体积小，方便收藏。

## 瑜伽球的玩法

### 实例一

每一个做完瑜伽的人都觉得不可思议。这项伟大的运动可以同时伸展和收紧你的肌肉。对于初学者和学了一段时间瑜伽的人都会觉得在做瑜伽的时候加上球和带子是做瑜伽的一种新方式。我把球和带子加入到了我最喜欢的瑜伽姿势里面了，比如说：战斗式，美人鱼式等等。你可以按这个顺序来做这项运动，全过程要用10分钟，每项运动最多坚持1分钟。你也可以加强锻炼强度，每个姿势保持更长的时间或者做运动的时间超过10分钟。

舞者式1、可以收紧和抚平你的下腹部2、可以使你的大腿内侧更加匀称3、提高你的平衡性4、收紧和调整你的双腿5、提高你的核心力量球可以帮你在这个富有挑战性的姿势中保持平衡。站立，把球放在你的前方2英尺处。把右手掌压在球的顶部。把身体的重心转到你右脚上，同时抬起左腿，呼气，同时右脚尽量靠向臀部，左手抓住左脚脚踝，在你的左腿接触到你的背部时候，吸气。保持这个动作30秒钟，正常呼吸，然后放松，换另一侧重新开始做。

战斗式1、调整你的大腿内侧肌肉2、加强你的核心力量3、伸展你的胸，臀部，腹部和肩膀很多人在做这个姿势的时候身体轻易前倾。当你把球举过头顶的时候可以帮助你保持身体竖立和胸部展开。这可以让你髋关节前部，腹部以及胸部伸展的更好。

a：站直，把球举过头顶。当你把你的左脚向前迈出的时候呼气。当你抬起你的脚后跟的时候吸气，然后向内移动这样你的后面的脚就成45度角了。b：在你弯起你的左腿同时身体重心下移的时候如图所示。呼气。保持你的上臂与头部在一条直线上，同时尽量往上伸。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你回到初始位置的时候吸气。然后换另外一条腿重新开始做。

棍式平衡1、可以提高你的平衡性和调节能力2、调解你的腹部，背部，腰部和腿棍式平衡被列为瑜伽中颇为有挑战性的动作之一。把球加入到这个动作中会让你更加持久地保持这个动作。

a：站直，把球放在你的身体前2英尺处。在你的身体向前倾的时候呼气，把你的手抵在球上。抬起你的左腿，同时伸展开。b：抬起并伸开你的右臂，右手指，尽量往外伸，让你的左手和左脚的脚趾成为你的脊椎的延伸。在你保持平衡的时候，收紧你的腹部，正常呼吸。保持你的头在一个中立的位置，眼睛盯着地板。保持这个动作30秒钟，正常呼吸，然后放松换另外一侧重新开始做。

三角式1、伸展你的两侧肌肉，雄肌和大腿内侧肌肉2、调整你的腿形和体形在做这个动作的时候，瑜伽的初学者上面的肩膀总是会向下倾斜，这样会减少你的身体两侧的肌肉的伸展性。在这个动作里加入一个球，就会使初学者轻而易举地做到这个姿势。

a：双脚分开3英尺站立。把球放在你的右腿内侧下方。把你的右脚向外转90度。双臂从你的肩膀方面伸展开。b：在你向右倾斜的时候，呼气。在你的身体倾斜的时候，把你的右手滑向你的右腿的方向。把你的右手向上伸展开。（如图所示）头抬起，望向天花板的方向。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你开始做动作的时候吸气，然后换另外一侧重新开始做运动。

美人鱼式1、可以伸展你的两侧，胸部，颈部和肩部肌肉2、伸展你的腹部3、提高你的平衡性当你坐在球上预备开始做美人鱼式的时候，让你的腹部肌肉活跃起来，这样可以帮你平衡。这些带子可以帮助你的肩膀不会下滑，可以让你更好的伸展。

a：坐在球上，把在你放在你的臀部和球之间，膝盖弯曲，双脚并拢，放在地上。用右手抓住带子右端，把带子固定在你的身侧。用左手抓住带子的另一端，把你的左臂伸过头顶。b：在你的右臂上伸（如图中所示）的时候，吸气，同时感觉到你的左侧肌肉的伸展。坐在球上的时候要保持身体平衡。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你回到初始位置的时候，吸气。然后换另外一侧重新开始做。

眼镜蛇式1、可以加强你的背部肌肉2、可以改善你的姿势3、可以伸展你的胸部肌肉a：把你的肚子贴在球上趴下，双腿伸直，脚的前端抵在地上。手掌自然放在球上，作为支撑。b：背部上方，颈部和头部尽量向上抬，把它们作为你的脊椎的延伸，同时吸气，把手按在球上。保持这个动作1分钟，正常呼吸，然后放松。

桥式可以帮助调整你的髋关节，臀部，大腿，背部和腹部做这个桥式动作和在地板上做运动的感觉完全不同。用球做这个运动，你会觉得你的髋关节和你的臀部对于你保持平衡来说至关重要。坐在球上，膝盖弯曲成90度，双脚平放在地上。把你的手放在球上作为支撑，然后慢慢的向前移动你的双脚，背部顺着球的移动方向移动。双手放松，垂向地面，然后继续移动你的双脚，直到球滚到你的肩下（如图所示），用球支撑你的肩膀，颈部和头部，髋关节尽量向上抬。保持这个动作1分钟，正常呼吸。在你移动双脚，走向初始位置的时候，吸气。

前曲式可以帮助你伸展你的大腿后部肌肉和你的背部肌肉这个动作会让你的脊椎向相反的方向运动。坐在球上做这个动作，这样可以让你在向前倾的时候帮助你盆骨向前倾斜

a：坐在球上，双腿伸开，双脚分开与臀部同宽。b：身体向前弯曲，把手滑向你的腿部（假如可能的话，尽量接触到脚）。尽量保持背部伸直，平滑。保持这个动作1分钟，正常呼吸，回到初始位置的时候吸气。

车轮式1、可以帮助你伸展你的大腿，臀部，腹部，胸部和肩膀2、协调你的腿部和背部你会爱上这个球上背部弯曲运动。球会恰如其分的适合你的背部曲线，可以在你做车轮式动作的伸展的时候给你以支撑。你会感觉到你的身体前部的充分的伸展。球的弯曲可以帮助你的脊椎处在一个合适的位置。

a：坐在球上，双脚向前移动，弯曲你的膝盖直到你的下背部和球接触为止。b：伸开你的双腿。用你的手掌抵住球作为支撑，降低你的身体，把它整个放在球上。一旦你的身体到位以后，伸开你的双手（如图所示），把你的手掌放在地上。保持这个动作1分钟，正常呼吸。放松的时候吸气。膝

盖摇摆式可以帮助你伸展你的脊椎，下背部，臀部和胸部。球可以帮助你做出更多的脊椎部的扭转运动a：仰面躺下，膝盖弯曲。双臂向上抓住球伸开。b：把你的膝盖向左转动（如图所示），同时把球转向右边。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你转动的时候吸气，回到初始位置的时候呼气，同时换另外一侧重新开始做。实例二 透过健身球摇摆不定和弹性的特性，以及瑜伽伸展肌肉、韧带的特有，助你打造线条均匀、型态美丽的双腿。step 1：贴墙坐椅式 动作：健身球靠近墙身，上背贴着球的边缘。利用球作滑轮，呼气后缓慢地屈曲双膝，直至下降至大腿与地面成平行状。完成后，保持姿势15秒。吸气，慢慢提升大腿，还原起点动作。重复动作3至5次。动作：借着深蹲的动作，锻炼大腿四头肌，增强腿部的耐力和下肢的稳定性。提示：脚不能离地，背脊保持挺直。step 2：球上蝗虫式 动作：跪在球的后方，以大腿及腹部紧贴球，双手放在球顶。呼气，双手撑地，身体平卧在球上，与地面平衡。吸气，抬起左腿，弯曲右膝，以右脚板支撑住右大腿。保持姿势15秒。完成后，还原起点动作，换脚重复动作。左右重复2至3遍。功效：锻炼臀部及大腿后方肌群，提升臀部线条，有助防止臀部下垂变形。提示：注重力放在臀部及大腿后方，保持腿部伸直。step 3：球上头撞膝式 动作：坐在健身球顶的边缘，双腿并拢。吸气，举起双手，腰背挺直。呼气，向前弯腰，腹部贴近大腿，额头靠近小腿，双手抓住足踝，按在地上。保持姿势15秒。完成后，吸气后还原起点动作。重复3至5次。健身球是一种令人兴奋的健身方式，适合各年龄段和不同健康水平的人们，并且可以选择的训练方法也是多种多样，对于爱好健身的人来说，简单易学又具趣味、新潮。

长期使用，简单的运动就可有效调整你的身姿，完美你的曲线，可让你的脊椎挺直，进而改善你的含胸驼背问题，减少腰背疼痛；

能够提高代谢率，增加脂肪消耗，帮助减少小腹、手臂、腿部及臀部的脂肪；

可促进脑部平衡发展，增进全身的血液循环，加强心肺功能；

增加身体和四肢的柔软度、韧性；

不运动时，可以拿它作为球椅坐，当你长期不使用时，可以将它放气，放气后，体积小，方便收藏。

## 瑜伽球的玩法

### 实例一

每一个做完瑜伽的人都觉得不可思议。这项伟大的运动可以同时伸展和收紧你的肌肉。对于初学者和学了一段时间瑜伽的人都会觉得在做瑜伽的时候加上球和带子是做瑜伽的一种新方式。我把球和带子加入到了我最喜欢的瑜伽姿势里面了，比如说：战斗式，美人鱼式等等。你可以按这个顺序来做这项运动，全过程要用10分钟，每项运动最多坚持1分钟。你也可以加强锻炼强度，每个姿势保持更长的时间或者做运动的时间超过10分钟。舞者式1、可以收紧和抚平你的下腹部2、可以使你的大腿内侧更加匀称3、提高你的平衡性4、收紧和调整你的双腿5、提高你的核心力量球可以帮你在这个富有挑战性的姿势中保持平衡。站立，把球放在你的前方2英尺处。把右手掌压在球的顶部。把身体的重心转到你右脚上，同时抬起左腿，呼气，同时右脚尽量靠向臀部，左手抓住左脚脚踝，在你的左腿接触到你的背部时候，吸气。保持这个动作30秒钟，正常呼吸，然后放松，换另一侧重新开始做。战斗式1、调整你的大腿内侧肌肉2、加强你的核心力量3、伸展你的胸，臀部，腹部和肩膀很多人在做这个姿势的时候身体轻易前倾。当你把球举过头顶的时候可以帮助你保持身体竖立和胸部展开。这可以让你髋关节前部，腹部以及胸部伸展的更好。a：站直，把球举过头顶。当你把你的左脚向前迈出的时候呼气。当你抬起你的脚后跟的时候吸气，然后向内移动这样你的后面的脚就成45度角了。b：在你弯起你的左腿同时身体重心下移的时候如图所示。呼气。保持你的上臂与头部在一条直线上，同时尽量往上伸。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你回到初始位置的时候吸气。然后换另外一条腿重新开始做。棍式平衡1、

可以提高你的平衡性和调节能力2、 调解你的腹部，背部，腰部和腿棍式平衡被列为瑜伽中颇为有挑战性的动作之一。把球加入到这个动作中会让你更加持久地保持这个动作。a：站直，把球放在你的身体前2英尺处。在你的身体向前倾的时候呼气，把你的手抵在球上。抬起你的左腿，同时伸展开。b：抬起并伸开你的右臂，右手指，尽量往外伸，让你的左手和左脚脚趾成为你的脊椎的延伸。在你保持平衡的时候，收紧你的腹部，正常呼吸。保持你的头在一个中立的位置，眼睛盯着地板。保持这个动作30秒钟，正常呼吸，然后放松换另外一侧重新开始做。三角式1、 伸展你的两侧肌肉，雄肌和大腿内侧肌肉2、 调整你的腿形和体形在做这个动作的时候，瑜伽的初学者上面的肩膀总是会向下倾斜，这样会减少你的身体两侧的肌肉的伸展性。在这个动作里加入一个球，就会使初学者轻而易举地做到这个姿势。a：双脚分开3英尺站立。把球放在你的右腿内侧下方。把你的右脚向外转90度。双臂从你的肩膀方面伸展开。b：在你向右倾斜的时候，呼气。在你的身体倾斜的时候，把你的右手滑向你的右腿的方向。把你的右手向上伸展开。（如图所示）头抬起，望向天花板的方向。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你开始做动作的时候吸气，然后换另外一侧重新开始做运动。美人鱼式

1、 可以伸展你的两侧，胸部，颈部和肩部肌肉2、 伸展你的腹部3、 提高你的平衡性当你坐在球上预备开始做美人鱼式的时候，让你的腹部肌肉活跃起来，这样可以帮你平衡。这些带子可以帮助你的肩膀不会下滑，可以让你更好的伸展。a：坐在球上，把在你放在你的臀部和球之间，膝盖弯曲，双脚并拢，放在地上。用右手抓住带子右端，把带子固定在你的身侧。用左手抓住带子的另一端，把你的左臂伸过头顶。b：在你的右臂上伸（如图中所示）的时候，吸气，同时感觉到你的左侧肌肉的伸展。坐在球上的时候要保持身体平衡。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你回到初始位置的时候，吸气。然后换另外一侧重新开始做。眼镜蛇式1、 可以加强你的背部肌肉2、 可以改善你的姿势3、 可以伸展你的胸部肌肉a：把你的肚子贴在球上趴下，双腿伸直，脚的前端抵在地上。手掌自然放在球上，作为支撑。b：背部上方，颈部和头部尽量向上抬，把它们作为你的脊椎的延伸，同时吸气，把手按在球上。保持这个动作1分钟，正常呼吸，然后放松。桥式可以帮助你调整你的髋关节，臀部，大腿，背部和腹部做这个桥式动作和在地板上做运动的感觉完全不同。用球做这个运动，你会觉得你的髋关节和你的臀部对于你保持平衡来说至关重要。坐在球上，膝盖弯曲成90度，双脚平放在地上。把你的手放在球上作为支撑，然后慢慢的向前移动你的双脚，背部顺着球的移动方向移动。双手放松，垂向地面，然后继续移动你的双脚，直到球滚到你的肩下（如图所示），用球支撑你的肩膀，颈部和头部，髋关节尽量向上抬。保持这个动作1分钟，正常呼吸。在你移动双脚，走向初始位置的时候，吸气。前曲式可以帮助你伸展你的大腿后部肌肉和你的背部肌肉这个动作会让你的脊椎向相反的方向运动。坐在球上做这个动作，这样可以让你在向前倾的时候帮助你盆骨向前倾斜a：坐在球上，双腿伸开，双脚分开与臀部同宽。b：身体向前弯曲，把手滑向你的腿部（假如可能的话，尽量接触到脚）。尽量保持背部伸直，平滑。保持这个动作1分钟，正常呼吸，回到初始位置的时候吸气。车轮式

1、 可以帮助你伸展你的大腿，臀部，腹部，胸部和肩膀2、 协调你的腿部和背部你会爱上这个球上背部弯曲运动。球会恰如其分的适合你的背部曲线，可以在你做车轮式动作的伸展的时候给你以支撑。你会感觉到你的身体前部的充分的伸展。球的弯曲可以帮助你脊椎处在一个合适的位置。a：坐在球上，双脚向前移动，弯曲你的膝盖直到你的下背部和球接触为止。b：伸开你的双腿。用你的手掌抵住球作为支撑，降低你的身体，把它整个放在球上。一旦你的身体到位以后，伸开你的双手（如图所示），把你的手掌放在地上。保持这个动作1分钟，正常呼吸。放松的时候吸气。膝盖摇摆式可以帮助你伸展你的脊椎，下背部，臀部和胸部。球可以帮助你做出更多的脊椎部的扭转运动a：仰面躺下，膝盖弯曲。双臂向上抓住球伸开。b：把你的膝盖向左转动（如图所示），同时把球转向右边。保持这个动作30秒钟，正常呼吸。在你转动的时候吸气，回到初始位置的时候呼气，同时换另外一侧重新开始做。

## 实例二

透过健身球摇摆不定和弹性的特性，以及瑜伽伸展肌肉、韧带的特有，助你打造线条均匀、型态美丽的双腿。step 1：贴墙坐椅式 动作：健身球靠近墙身，上背贴着球的边缘。利用球作滑轮，呼气后缓慢地屈曲双膝，直到下降至大腿与地面成平行状。完成后，保持姿势15秒。吸气，慢慢提升大腿，还原起点

动作。重复动作3至5次。动作：借着深蹲的动作，锻炼大腿四头肌，增强腿部的耐力和下肢的稳定性。提示：脚不能离地，背脊保持挺直。 step 2：球上蝗虫式 动作：跪在球的后方，以大腿及腹部紧贴球，双手放在球顶。呼气，双手撑地，身体平卧在球上，与地面平衡。吸气，抬起左腿，弯曲右膝，以右脚踏支撑住右大腿。保持姿势15秒。完成后，还原起点动作，换脚重复动作。左右重复2至3遍。功效：锻炼臀部及大腿后方肌群，提升臀部线条，有助防止臀部下垂变形。提示：注重力放在臀部及大腿后方，保持腿部伸直。 step 3：球上头撞膝式 动作：坐在健身球顶的边缘，双腿并拢。吸气，举起双手，腰背挺直。呼气，向前弯腰，腹部贴近大腿，额头靠近小腿，双手抓住足踝，按在地上。保持姿势15秒。完成后，吸气后还原起点动作。重复3至5次。