

保定铁球健身器材彩绘马到成功镂空木盒

产品名称	保定铁球健身器材彩绘马到成功镂空木盒
公司名称	杨金龙（个体经营）
价格	160.00/套
规格参数	材质:景泰蓝 包装:高档木盒 规格:彩绘
公司地址	中国 河北 保定市 河北省保定市西关大街六号楼
联系电话	086-051387580900 13914374410

产品详情

材质	景泰蓝	包装	高档木盒
规格	彩绘	品牌	天马
适用行业	社会团体	加印LOGO	不可以
新奇特	稀奇产品	使用场合	其他
送礼对象	送父母/长辈、送男友/老公、送朋友、送同事、送领导	是否提供加工定制	是

1

相关商品

￥55.00元 保定铁球 健身球 景泰蓝小太极 馈赠老人的礼品 老人保健礼品	￥55.00元 保定铁球健身球 精美礼品 健康礼品 送给老人的生日礼物	￥68.00元 保定铁球 健身球*龙凤精品装*超 值精美纪念品	-保 馈
￥60.00元 保定铁球 手球健身球 高档景泰蓝富贵竹 精美商务礼品	￥65.00元 保定铁球健身 铁球 手球老年 景泰兰红龙凤呈祥	￥55.00元 保定三宝之首*寿星铁球 健身铁球*景泰蓝寿星铁球*50mm	
￥35.00元 保定健身球 铁球 仿景泰蓝兰底底富贵牡丹 老年健身礼品	￥35.00元 保定铁球健身球 手球 仿景泰兰红底龙凤呈祥	￥35.00元 保定铁球健身球 手球 仿景泰兰绿底富贵牡丹	

¥ 30.00元	¥ 38.00元	¥ 48.00元	
保定铁球 健身球 实心手球天然玉石球	保定铁球健身球 精美手球汉白玉球	保定三宝铁球健身球 钢球50mm每对1公斤多分量足	保定

实物拍摄，仅供参考，尽量调到色差很小，介意色差的mm就慎拍,还有纯手工艺品，不排除有小的瑕疵，我们会进最大努力做到完美。谢谢！

一般而言，应选择自己喜欢而可终生维持的低冲击性运动项目，但运动必须持续一段时间才可看出效果，所以要有恒心。下列几项运动可供选择：健身球：一项既有趣味性又有娱乐性的器械运动。目前健身球有实心铁球、玉球、石球等，均有不同型号。健身球主要是增强指、腕关节的韧性、灵活性和协调性。健身球刺激手掌穴位，可反射性调节中枢神经系统，起到健脑益智、消除疲劳的作用。选择健身球时是不分性别老少的。主要根据个人手掌的大小来选择健身球的型号，初学者可选二号和三号球为宜。技艺熟了以后可酌情增加球的型号、重量、数量。健身铁球是一种简单的运动器械，因主要产地在河北保定，故又叫保定铁球。其操作方法是：将一副铁球置于掌手，用五指拨动，使之依顺时针或逆时针方向旋转。本项运动，中医认为能调和气血，舒筋健骨，强壮内脏，健脑益智。经常坚持学习，对偏瘫后遗症、颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等疾病，均有较好疗效。其原因在于，人体五指之上布有许多穴位，是几条经络的起止点，而经络则联系人脑神经和五脏六腑的纽带。常练习者，即可通过这些穴位和经络产生不同程度的刺激，以达到疏通经络、调和气血的目的。此外，由于铁球与手掌皮肤的频繁摩擦，也会因静电及热效应的产生，起到增进血液循环、治疗周身各部位疾病的作用。常用健身球的几种锻炼方法如下：（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。

【功能介绍】

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、防止高血压及各种慢性疾病。久经锻炼还可以健脑增智、加强记忆、消除疲劳、提神消忧，大有延年益寿之功能，是老少皆宜的锻炼身体消除疾病的必备之宝。

【使用方法】

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。

【保养方法】

要防止潮湿，保持清洁干燥，避免猛烈撞击。长期不使用时可用涂蜡、涂油密封保存