保定铁球健身球空心镀铬带铃音45MM两对490克

产品名称	保定铁球健身球空心镀铬带铃音45MM两对490克
公司名称	杨金龙（个体经营）
价格	27.00/套
规格参数	材质:铁球 规格:3# 品牌:可选
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	铁球	规格	3#
品牌	可选	是否充气	否
型号	DG	颜色	如图
产品类别	按摩球		

[

保定铁球，又叫健身球，始于宋朝,距今已有八百年历史。最初只作为一种玩赏或护身器械在民间流传。明朝出现了专门制作铁球的烘炉。铁球的流行，引起了宫廷的注意，于是宫廷开始向民间索取贡品，身怀绝技的铁匠艺人被召进宫内，专门制作铁球，以供皇室贵族、达官显贵们赏玩。

保定铁球原为实心球，清代，有个宫廷铁匠为了排除玩铁球时的寂寞，将音乐引入到造铁球中来，把实心球改制成带有音响的空心铁球。这位工匠告老还乡，在保定南郊西马池村落户，仍以制铁球为生。起初是自产自销，后来委托鼓楼南乾石桥商店代售。这位铁匠为保持产品名誉和专利，严守秘方，自己生产，不收徒弟，只传子不传女，以防止这一技术传入外姓人之手。其末代传人只生一女，且聪明伶俐，出于好奇，要求向父亲学习制球手艺。父亲严守祖上规矩，不肯传授。女儿并不灰心，经常深夜在窗外舔纸偷学技巧。老匠人去世后，姑娘出嫁，另起门户，制造起铁球来。到清末，保定甘石桥已有几户制作铁球，人们购买铁球，不仅作为健身器械，还把它作为新鲜礼品，孝敬父母或馈赠亲友。

保定铁球闻名遐迩。1937年泸沟桥事变爆发后，日军攻占保定，铁球艺人为环境所迫停止了生产。1955年，保定的机铁生产合作社首先恢复铁球生产。1966年“ 文化大革命 ”开始，铁球被视为“ 四旧 ”，生产再次中断。

1975年10月，原国民党河北省主席商震从日本回国探亲来到保定，希望得到一副铁球。因当时没有生产单位，负责接待的人通过各种途径，在一位曾生产过铁球的老工人家中找到一副铁球，经过修理抛光，赠送给了商震，引起了当地政府的重视。1979年，定州开始研制生产铁球。1981年，保定市农具厂(后改为铁球厂)也恢复铁球生产，两个厂的铁球用不锈钢制作，分别冠名莲池牌和寿星牌，对外称健身球。

做健身球运动时，必须左右手兼用，最好在散步的同时进行。旋转时，双球要经过大拇指、小指、无名指、中指、食指，使双球互绕旋转。要使手指紧贴球体，使双球在掌心内互相摩擦。最好不要碰撞，要求发出的声音是双球的摩擦声。

健身球的练法很简单，但健身效果却很突出。它通过手指的活动，疏通经络，调合气血，强健五脏。通过对经络上穴位以及手心劳宫穴的刺激，可以调节大脑中枢神经，有降血压、健脑、促进食欲、改善睡眠和增强体力的作用，长期坚持可强身健体，祛病延年。临床实验证明，健身球对治疗和预防高血压、神经衰弱、颈椎病等许多慢性病有显著疗效。它有益于手部、臂部神经系统疾病的防治。因为双手掌和十指与身上内外器官是紧密相连的，身上的各器官在手上都有反射点，十指拨转球就要造成球面对手掌许多部位按摩和刺激，十指的活动就要牵涉手上的几大经络和与十指相关的一些器官。因此，健身球表面看来是局部运动，实际上是一项全身性的健身运动。相传乾隆皇帝活了88岁，著名画家齐白石长寿98岁，他们之所以高寿，都得益于常练健身球。

1984年，保定市成立健身球协会，专门研究健身球传统技法，先后整理出“双球旋转”、“多球旋转”、“空中抛接”、“多人对接”、“上下滚动”等多种运动技巧。1985年，保定市举行了首届铁球表演评比大会，随后组建了铁球技术表演队。多次应邀到北京和全国各地进行表演和技术辅导，把具有悠久历史的保定铁球运动介绍给各地老年人和外国人士，为保定健身球运动的推广普及开辟了新路。

保定健身球名扬海外，远销美国、日本、新加坡、波兰、澳大利亚、菲律宾等几十个国家和地区。美国贸易联合公司主席原康德市市长皮乐斯先生经人推荐，每天用健身球锻练身体半小时，并用录音、录像宣传健身球的益处。1982年，他亲自到保定定购了6000对健身球。同年4月，美国报刊发表了健身球的照片和文章。6月，香港《大公报》登载健身球的新闻报道，题为“大如鸡卵，金属制成，保定健身球造福美国患者”。香港商人吕高敏在香港开办了健身球业务，向全世界推销保定铁球。1984年4月27日，国家领导人在人民大会堂宴会厅，把两副健身球送给美国总统里根夫妇。里根总统高兴地表示，一定要抽出时间练这个新的体育项目。

保定铁球真的有健身作用吗?它的原理是什么?

现在的保定铁球，是在沿袭了明清古老制作技术上，经过改进与革新研制而成的，工艺更加精细，结构更加科学。实践证明，建身球不单是一种运动工具，而且具有调理精神，强壮筋骨的健身作有，对某些常见病，如血压、冠心病、神经衰弱、颈椎病、肩周炎、偏瘫后遗症、手指功能障碍等，均有一定的疗效。中外医学家认为：手指的活动能刺激脑髓中的手指运动中枢，使脑发达，心灵手巧。中医经络理论认为：十指连心，就是说经络把手指与脑神经、五脏六肺联系起来而互为一体。健身球靠手指在掌心不停旋转，是手部最好的运动之一。健身球尤其对脑力劳动者有着调节大脑中枢神经，健脑益智，增强记忆力，提高思维能力的功效。同时，还有消除疲劳，改善睡眠，预防或延缓脑溢血等作用。健身球与手掌磨擦产生静电和热效应，还能缓解颈椎病、肩关节周围炎的临床症状。铁球健身的方法健身球运动时，必须左右手兼用。最好以散步的形式进行。旋转时，双球要经过大拇指、小指、无名指、中指、食指，使双球互绕旋转。要将手指紧贴球体，使双球在掌心内互相摩擦。最好不要碰撞，要求发出的声音是

双球的摩擦声。 健身球虽然练法很简单，但健身效果却很突出。它通过手指的活动，疏通经络，调合气血，强健五脏。通过对经络上穴位以及手心劳宫穴的刺激，可以调节大脑中枢神经，有降血压、健脑、促进食欲、改善睡眠和增强体力的作用，长期坚持可强身健体，祛病延年。临床证明，健身球对治疗和预防高血压、神经衰弱、颈椎病等许多慢性病有显著疗效。它有益于手部、臂部神经系统疾病的防治。因为双手掌和十指与身上内外器官是紧密相联的，身上的各器官在手上都有反射点，十指拨转球就要造成球面对手掌许多部位按摩和刺激，十指的活动就要牵涉手上的几大经络和十指相关的一些器官。因此，健身球表面看来是局部运动，实际上是一项全身性的健身运动.

保定有三宝，健身铁球是第一宝，是闻名中外的传统产品。它起源于明朝，是保定地区手工艺人精心制作创造出来的。它秉承祖国传统工艺，运用现代新型材料，经数十道工艺始成，独具风格。它既是一种便携的保健器具，又是极具收藏及观赏价值的工艺品，融华夏文化于球体。名医有赞曰：“ 观其表，赏心目；听其音，开窍提神；练五指，活血舒筋。 ”健身球分为雌雄一对，雌球声音柔和缠绵，雄球声音清脆悦耳。

【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