



保定铁球*健身铁球*保定三宝*富贵牡丹*精品礼盒80.00元	保定铁球*高档景泰蓝福寿牡丹*精美纪念品80.00元	保定铁球。祥云福寿，健身球 老人礼品80.00元	保定铁球*景泰蓝品装*精美纪念品
保定铁球*健身铁球*保定三宝*精品景泰蓝金光红龙凤*80.00元	保定铁球*健身铁球*保定三宝*精品景泰蓝金光红龙凤*85.00元	保定铁球 寿星铁球 健身铁球*景泰蓝寿星铁球*50mm55.00元	保定铁球 金光红盒超低价.75.00
保定铁球 健身铁球 蓝底祥瑞金麒麟50mm新年礼物120.00元	保定铁球*保定三宝*景泰蓝梅兰竹菊兰*精美礼盒120.00元	保定铁球*保定三宝*精品景泰蓝梅兰竹菊白底*138.00元	保定铁球*精品菊红底*1

健身球 仿蓝大太极红绿蓝三色老人礼品29.00元	铁球仿蓝金福字.精美工艺品.健康礼品特价38元38.00元	保定铁球*保定三宝*仿蓝福寿*健身球特价35.00元	健身球仿景泰蓝时尚礼品
--------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------

健身铁球舒筋活血太极两件套 老人礼品60.00 元	保定铁球*健身铁球*保定三宝*彩绘马*健身球特价35.00 元	保定铁球*保定三宝*彩绘熊猫*精美纪念品35.00 元	保定铁球*健身球*保定三宝*彩绘福寿*50.00 元
健身铁球 保定铁球/彩绘福星给老人的生日礼物35.00 元	保定铁球 健身球 彩绘牡丹给母亲的健身礼物35.00 元	保定铁球 / 彩绘松树/健身球, 2对特价包邮39.90 元	健身礼品 保定三宝/河北特产/健身球 35.00 元

### 【产品介绍】

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。

温馨提示:

一定要当快递人员的面验货,有损坏请拒绝签收,如果签收后出现货物破损后果自负哦,谢谢!!!

### 1、保定铁球介绍

保定铁球，又名健身球，是保定民众十分喜爱的体育活动器材。所谓保定府三宗宝，铁球、面酱、春不老，把铁球放在三宝之首。保定的中老年人，特别喜玩铁球，一般用一只手托着两个铁球玩耍，以舒筋活络，强身健体。有一位八十多岁的老人，一只手托8只铁球上下滚翻，表演出各种花样。被过滤广告

保定铁球，直径一般4~5厘米，球体明光锃亮，球内有球，并装有音板，两个为一副，声音有高有低，名曰“一公一母”。将双球置于手中，五指拨动，使之正转或逆转，发出一高一低的音响，轻柔悦耳。

保定铁球，历史悠久。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，引起宫廷的注意，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。这位工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，以防止将这一技术传外人姓人之手。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年卢沟桥事变爆发后，日军攻占保定，铁球艺人被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。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。

经临床实验证明，玩健身球可以疏通经络，强筋健骨、调和气血，还可以防治手麻手抖，指、腕筋骨炎症、高血压、半身不遂等慢性疾病。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。

保定健身球蜚声海外，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，每天用健身球锻炼身体半小时，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，保定健身球造福于美国患者”。香港商人吕高敏在香港开办了健身球业务，向全世界推销。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。

本店所有商品匀河北发货，发ems快递，正常2-4天到货，（特殊情况除外）偏远地区延长1-2天，谢谢！多件商品一起购买只收1件邮费，收费标准按公斤计算：

参考邮费模板，绝对不会多收大家的邮费的，邮费按实际收取，

联系方式：

旺旺：zhyl1

qq：641845997（注明淘宝）

电话联系：18903325868 15176337711