

## 神兵小将 40C/D 海绵套塑柄计数 跳绳（胶绳/棉绳）跳绳

产品名称	神兵小将 40C/D 海绵套塑柄计数 跳绳（胶绳/棉绳）跳绳
公司名称	上海洛威体育用品有限公司
价格	4.00/条
规格参数	品牌:神兵小将 型号:40c/D 材质:胶绳
公司地址	义乌市银海一区29栋6单元201
联系电话	86-057981578156/4006588708 13335908033

## 产品详情

品牌	神兵小将	型号	40c/D
材质	胶绳	尺寸	3 ( m )

神兵小将 40c/d 海绵套塑柄计数 跳绳（胶绳/棉绳）

### [跳绳益处]

（一）跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它可以使血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。

（二）跳绳的减肥作用也是十分显著的，它可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心。

（三）跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。跳绳能增进人体器官发育，有益于身心健康，强身健体，开发智力，丰富生活，提高整体素质。跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，提高思维和想象力，因此跳绳也是健脑的最佳选择。

研究证实，跳绳是全身运动，人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展，所以长期跳绳可以防止胃病，如肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状。同时医学专家认为，

跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可培养准确性、灵活性、协调性，以及顽强的意

志和奋发向上的精神。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疾病。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。

## [跳绳方法]

1.跳绳方法是用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动，当跃起在空中时，不要极度弯曲身体，而成为自然弯曲的姿势。跳时，呼吸要自然有节奏2.握绳的方法两手分别握住绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度3.摇绳的方法向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，小臂近似水平，用手腕发力作外展内旋运动，使两手在体侧做画圆动作，每摇动一次，绳子从地经身后向上向下，回旋一周，绳子转动的速度和手摇绳的速度成正比，摇动越快，则绳子回旋越快4.停绳的方法向前摇时，一脚伸出，前脚掌离地，脚跟着地使绳停在脚掌下；向后摇时，则一脚后出，脚跟离地，脚掌着地，使绳停在脚底。要循序渐进练习开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难。先学单人跳绳的各种动作，然后再学较复杂的多人跳或团体跳绳动作。活动时间跳绳的时间，一般不受任何限制，但要避免引起身体不适，饭前和饭后半小时内不要跳绳。

## 跳绳小贴士

应穿质地软、重量轻的运动鞋，避免脚踝受伤。

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。

选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，不要在硬性混凝土地面上跳绳，以免不慎摔倒后造成损伤关节，引起脑部震荡。

跳绳时须放松肌肉和关节，脚尖和脚跟须用力协调，防止扭伤。