

广西南宁横县多功能羽毛球网架球柱一对价格

产品名称	广西南宁横县多功能羽毛球网架球柱一对价格
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	1028.00/对
规格参数	品牌:星之健 型号:xing 产地:广西南宁
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

---打羽毛球的好处----

The benefits of playing badminton

舒筋活血。羽毛球同篮球、网球、乒乓球一样，是个较强体力的运动，技术占40%，体力占60%，哪怕是寒天冻地，一场球打下来全身会出汗，春天秋天就更厉害了，对身体起到调整 and 平衡的作用，促进新陈代谢，对预防心血管病，强身健体非常有益。

排毒养颜。长期打羽毛球的同志胖子比较少，走路轻松，人变得较年轻。每天出汗把身体毒素排出，使你大小便通畅，叫你汗流浹背，体毒排泄，对预防痛风病很有裨益。

治颈椎(肩周)病。参与羽毛球运动，要用手肩膀协调出动，拼命抽球，你的头要抬、肩要动，每天坚持打球--小时以上，骨质增生很难形成。因此，颈椎、肩周病很难产生。

锻炼眼力。打羽毛球你的眼神要跟着球转，球到哪，眼到哪，一会看近，一会看远，一会看高，不仅是身体在动，而且眼也在转动，使眼在自然运动，逐步提高视力。

减肥。打球前，将军肚直挺，饮食不好，通过打球后，胖子瘦了，肚子小了，身体感到有劲了，结实，不是虚体质了。