

## 正定综合训练框架龙门架,单位用健身器材,健身车,

产品名称	正定综合训练框架龙门架,单位用健身器材,健身车,
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 颜色:黑白灰银
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

腰背伸展器的作用主要是帮助人伸展腰背，使背部的核心力量加强，防止背部肌肉出现无力的情况，也可以防止驼背，提高人的气质，训练背部的力量是很重要的。适宜人群：腰背伸展器都青少年和中老年的腰部都有很大的锻炼效果。但是如果年龄较小也可能因操作不当而出现意外，因此10周岁以下的儿童避免锻炼。

双膝并拢，双手与肩同宽支撑在胸部下方正两侧瑜伽垫上，吸气肘关节慢慢向斜下方45度左右下放，至胸部尽量靠近地面但不触碰，感受胸大肌拉长，稍作停顿呼气收紧胸大肌发力还原，但要始终保持挺胸姿势。健身工作室的投资不大，场地不大，器械少，主要是靠教练自己擅长能力来安排训练，寻找有需求的客户。

训练器大多是为增长肌肉而设计，但是肌肉的增长并不是短期形成，尤其对于腹部和胸部肌肉要在相当漫长的一段时间内持续训练才可以达到预期效果正定综合训练框架龙门架,单位用健身器材,健身车,健身房场地较大，投资很大，器械很多较，经营者不一定是一名的教练，很可能是玩票的，服务方面也要看雇的教练能力了，会员会较多。正定综合训练框架龙门架,单位用健身器材,健身车,工作室的客户质量会很高，档次价格较高，提供保密，封闭，安全的，训练环境，很多明星喜欢去。大多数是长期稳定的客户，每天接客不多，保证服务质量，成本低损耗低，轻松盈利。但主要靠积累的自身名誉和高质量的客户群来决定。正定综合训练框架龙门架,单位用健身器材,健身车,健身房公开经营，费用较低，会员档次高低不同，需要挖掘寻找，损耗较大，想盈利需要很多的成本计算和心思。工作室雇的员工很少，很多甚至是单挑，也有用自家住宅的，全是净利。不需要的器械，就算外租场地，成本也很低。

健身房场地至少也要300~500平吧，还要有洗浴，操房，好要雇前台，教练，会籍，保洁，等等，每月在加水电费，不算损耗，月成本至少10~15万以上。而且市场竞争激烈，想盈利得好好想想办法。场地租金太贵了，位置，楼层，大小，差别很大

我们能为您的家庭打造一个私家健身房，提供全面的有氧训练、力量训练、功能性与柔韧性训练和理疗

按摩器材，以及运动健康管理服务，让简单运动融入生活，帮助您的家庭实现健康目标

双手握住转腰器中间支撑杆上面的扶手，双脚站到转盘上面，脊柱是双脚并拢站到上面，抓住扶手站好扶稳，放置在转动的过程中不小心双脚滑脱而导致受伤。做好预备姿势之后可以向左转动或者向右转动，也可以上身躯干保持不动，做腰部扭动的动作，并且保持动作到10秒或者是20秒之间的相对静止。