

多功能沙袋（爬山、跑步必备品）

产品名称	多功能沙袋（爬山、跑步必备品）
公司名称	南通康和体育用品有限公司
价格	11.00/套
规格参数	品牌:U-fine 产地:江苏
公司地址	南通市工农路26号文峰大厦1幢12室
联系电话	0513-55016268 13912298520

产品详情

品牌 U-fine 产地 江苏

多功能沙袋（爬山、跑步必备品）

产品特点：

- 1.专为热爱运动、训练肌肉的健身爱好者设计；
- 2.具有锻炼手、腿、脚部肌肉，增强肌肉的持久力之功效；
- 3.改善忍耐力；4.适合于散步、锻炼（手、脚、臂力）等室内运动、及各种户外运动；
- 5.调节方便，粘贴性能良好的魔术贴使重力分配适当。本产品设计符合人体构造，使手、脚佩带舒适，并具有投掷负重练习之功能，不受场地限制，且采用无毒环保之防水面料制作，能够隔离潮气，保持干燥，让你用得放心！

1、练习者两腿各绑沙绑腿，进行变速跑、坡道跑、高抬腿等练习，训练时间根据自身体能而定。也可绑着沙绑腿进行爬山训练，对提高速度、体能效果明显。

2、练习者绑好沙绑腿后练习摸高，给自己设定一个高度，渐渐练习达到后，再设更高的高度，循序渐进。是喜欢篮球运动的朋友提高弹跳力的必修课。（如能佩带重量合适的沙背心训练效果会更好）。

3、喜欢武术、散打、跆拳道等运动的朋友可根据需要佩带沙绑腿、沙绑臂和沙背心进行单项动作或套路的训练，能明显提高爆发力、耐力和柔韧性。

4、要减肥瘦身的朋友可选择较轻的（2-3公斤）沙绑腿或沙绑臂进行四肢的伸展练习，前、后、侧向

的抬、踢腿练习，健身操等，均有很好减肥瘦身效果。