

批发供应铎嘉加厚板六泡棉弧形仰卧板 1.4米

产品名称	批发供应铎嘉加厚板六泡棉弧形仰卧板 1.4米
公司名称	保山大禹实业有限公司
价格	115.00/台
规格参数	品牌:铎嘉 型号:1-12 运动方式:仰卧起坐
公司地址	云南省保山市隆阳区永昌镇玉泉路西南端小北门57号
联系电话	86-08752160220 13908754949

产品详情

品牌	铎嘉	型号	1-12
运动方式	仰卧起坐	重量	9 (kg)

仰卧起坐板是锻炼腹肌的好帮手,快来抢购吧,价格优惠,自主生产厂商批发兼零售,竭诚欢迎新老客户前来订购!!!

铎嘉仰卧板 铎嘉品牌值得信赖

平坦小腹的利器 120cm、高低可以调节,适应不同身高人士使用; 健身、瘦腹,更能效消除疲劳,运动简洁轻巧; 移动轻松,占地面积小 具有仰卧起坐训练功能小腹平坦是许多人一辈子的梦想,因为有平坦的小腹女生就可以穿许多性感的衣服,男生不会让人感到老态龙钟,而本款健身器材正是针对腹部训练而设计的,让您用正确的方式、事半功倍的效果来让您的小腹平坦,只要您从现在开始每天15分钟,持续不断的使用,您的梦想很快就可以实现了! 小腹平坦是许多人一辈子的梦想,因为有平坦的小腹女生就可以穿许多性感的衣服,男生不会让人感到老态龙钟,而本款健身器材正是针对腹部训练而设计的,让您用正确的方式、事半功倍的效果来让您的小腹平坦,只要您从现在开始每天15分钟,持续不断的使用,您的梦想很快就可以实现了! 腹背训练器的用途 长时间的电脑工作势必影响到人的健康。这种影响是日积月累,日趋严重的。不注意和放任的态度都将导致日后身体机能的恶变。这决不是危言耸听,站长已深有体会!!! 腹背训练器不光是健美器材,更能舒缓腰肌劳损者的背部筋膜劳损。一天两组共计60次的收背运动将使背部变得轻松。当然,在这之后,最重要的还是保持正确的坐姿!!!

锻炼方法简介 1. 仰卧起坐 (主要锻炼腹部的六块肌肉,快速消耗腹部脂肪) 2. 收背运动 (主要锻炼背部相关肌肉群,这也是舒缓腰肌劳损的主要方法) 3. 仰卧抬腿 (主要锻炼腹部、大腿部肌肉)

辅助锻炼方法 腰部往下弯，腿直立，手臂及头部下垂，悬在空中，不要强迫自己双手触地，尽量放松肌肉，然后自然伸展背部及腿部的肌肉，约停一分钟，再重复3次。