

天鑫蹦蹦床跳跳床健身床，电视购物热卖TXB6389A内赠蹦床背包和光盘

产品名称	天鑫蹦蹦床跳跳床健身床，电视购物热卖TXB6389A内赠蹦床背包和光盘
公司名称	长沙市雨花区传达健身器材经营部
价格	248.00/台
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区高桥大市场火焰文体城二区五栋七、八号
联系电话	0731 - 84281911 13974826931

产品详情

宝贝名称：蹦蹦床（又名跳跳床）/健身床

宝贝重量：毛重：8.5kg/净重：7.7kg

宝贝尺寸：直径38英寸，高度：22.5CM

【健身效果】：

1:儿童增高。成人减肥美腿。提臀。

2:从运动量来说，持续跳15分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动!!

成人减肥:

1:随时锻炼方便。

2:挑一个自己喜欢的DVD音乐或者体育节目，边看边蹦且不累而时间过的快。免去了锻炼的烦恼

3:不象跑步机锻炼那样，大腿粗，肩厚驼背。

4:上下运动的优点是，挺胸收腹脖子长,腰细身直气质好,最主要的是提臀，腿部没有横向肌肉,腿细!!

儿童:

1:身体长的快,因为上下跳跃运动是人体在空中停留时间最长的运动,个关节和地球引力成一直线是最好

的拉伸，有利于个关节钙的吸收。（篮球运动员是最好的论证）

2:最主要一点是，跳床是软着地不加速关节钙化。骨骼生长周期长 最适合儿童 运动.

要想使构成人体健美的五大要素骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官达到健美标准,,并很好地加以维护,是有规律和法则可循的。这规律和法则是人类长期研究的结晶。

归纳起来,有以下几条：

- 1、要有理想,有精神支柱即坚持不懈；
- 2、要有劳有逸,劳逸结合,睡眠充足,按时作息
- 3、要饮食适度,荤素搭配,不吸烟,少喝酒；
- 4、选择一款好的健身器械可达到事半功倍的效果---而跳跳床+蹦蹦床就是最好的选择!!