

包邮 UU瘦身圈室内健身器材 家用多功能运动机 收腹机美腰机

产品名称	包邮 UU瘦身圈室内健身器材 家用多功能运动机 收腹机美腰机
公司名称	郑州军友健身装备有限公司
价格	198.00/普通
规格参数	
公司地址	郑州郑州市健康路与黄河路交叉口向南200米路东（维体健身俱乐部对面）康比特郑州专卖店
联系电话	86-037163330567 15890119990

产品详情

方法一：健身部位：腹、腿 健身方式：仰卧起坐A式 使用说明：1、将产品放于背后，直至身体舒适为止 2、上身向后仰，同时伸展双腿，依次循环。

效果描述：主要锻炼腹部的六块肌肉，快速消耗腹部脂肪；有效的腿部伸展，让双腿更加纤细修长。

方法二：健身部位：上肢、胸部、腰背和腹部 健身方式：俯卧撑式

使用说明：1、双手掌地，将产品置于腹部，直至舒适为止。2、以此辅助做俯卧撑运动。效果描述：锻炼腹部及背部相关肌肉群，告别小腹痛及熊背，同时进行手臂肌肉的锻炼。由于肥胖者平时缺乏锻炼，手臂无力支撑自身体重，将UU瘦身圈置于腹部，可以起到“撑”、“弹”的作用，从而增加手臂力量，帮助您做俯卧撑运动。方法三：健身部位：胸部、手臂 健身方式：强臂丰胸式

使用说明：1、双手分别握住两边棉管的中心位置。2、双手向胸前合并练习。

效果描述：锻炼胸肌及手臂肌肉，使男士拥有完美的MAN型胸肌；方法四：健身部位：腰部、腹部

健身方式：侧转下压式 使用说明：1、盘腿而坐，将UU瘦身圈放在腿上，另一端夹于腋下。

2、于侧面往下压，静止两秒，恢复到预备姿势，依次循环。3、左右两侧动作相同。效果描述：快速消耗腰侧脂肪，告别水桶腰，身体侧转反复做下压动作，顿感腰部肌肉酸胀，真正起到瘦腰作用。

方法五：健身部位：大腿、腹部 健身方式：双腿合并式

使用说明：1、端坐于固定位置，将UU瘦身圈置于两腿之间。

2、双手紧握圈体，两腿反复做张合运动，尽量合并到极限。

效果描述：有效锻炼腿部肌肉，消耗大腿脂肪，同时牵动小腹肌肉运动。方法六：健身部位：腹部

健身方式：弯腰式 使用说明：1、盘腿或正常坐姿，将UU瘦身圈一端放在腿上，另一端贴住前胸，直至舒适为止。2、身体向前倾，双手紧握圈体，反复做下压运动。

效果描述：锻炼腹部肌肉，消耗腹部脂肪。方法七：健身部位：腹部、臀部、大腿 健身方式：仰卧曲腿式 使用说明：1、仰卧姿势，将圈体置于腹部，双腿弯曲反复回压。

2、圈体靠近前胸时，静止两秒，保持呼吸均匀，反复练习告别臀部过大或松垂烦恼。

效果描述：主要锻炼腹部与臀部肌肉，告别臀部过大或松垂。方法八：健身部位：下腹、腿部、背部

健身方式：蜷曲式 使用说明：1、身体端坐，将UU瘦身圈放于腿部和腹部中间。

2、采用仰卧起坐的姿势，抱头屈膝，用腹部和腿部的力量，使圈体两端相互贴近，保持呼吸均匀。

效果描述：有效锻炼腹部与大腿肌肉，在消耗腹部脂肪的同时紧实腹部肌肤。方法九：健身部位：小腿

健身方式：脚踏式 使用说明：1、身体端坐，将UU瘦身圈放在脚下。2、

双脚踏在一端圈体上，利用脚部力量下压圈体，反复练习。

效果描述：活动腿部关节，拉伸腿部韧带，舒缓腿部肌肉，同时适合老年人做腿部锻炼。

方法十：健身部位：腹部 健身方式：仰卧起坐B式

使用说明：1、将圈体向外凹起部位靠于背部，如图座进圈内。

2、小腿至脚尖部位绷直，双手抱于脑后，利用UU瘦身圈的辅助弹力进行仰卧起坐训练。

效果描述：使用此种运动方式圈体推力较小，从而促使腹部力量加大，可以更有效的锻炼腹肌。

产品安装图 将两个弹力轴商标朝外放好。图 分别将两个弯管一端插入弹力轴连接杆。

图 弯管的两端要平行安装在弹力轴链接杆上，弹珠卡进弯管上的小孔。

图 不使用时，请放到儿童不易接触到的地方。