

福州私教工作室器材,多功能组合健身器材,尺寸

产品名称	福州私教工作室器材,多功能组合健身器材,尺寸
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1050.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

仰卧起坐，主要用来锻炼腰肌群，减少腰腹部多余脂肪。现在有很多教导哑铃健身的书，翻开看看，你会发现原来哑铃的功能是如此多啊弹力绳是比较好的健身器材，这种小型健身器材即使是力量小的朋友也可以使用。肌肉有大有小，大肌肉可以运用较重的哑铃训练，对于较难训练的小肌肉群则可使用弹力绳。另外，做完哑铃等重量训练后，也可用弹力绳来做伸展动作。甜甜圈的作用和哑铃一样是多功能的，只是重量更轻，可以直接套在手腕上，除了使用方便以外，做起来也不容易累。福州私教工作室器材,多功能组合健身器材,尺寸

跑步、走路时都可以戴，甚穿稍长一点的衣服时把它稍稍藏在衣服里，走路时偷偷也没有人会发现哦!握力器是一种很常见的健身器材，很多都比较喜欢使用握力器锻炼，握力器主要的作用在于训练手掌的握力、强化手肘的肌肉曲线，所以比较适用于男生。如果你需要的是紧实手肘肌肉的话，握力器就是一个很好的选择，但是对于瘦手臂是没有什么的。用过的人都觉得扭扭盘的比呼啦圈好，主要的原因是它几乎不用学就会，又蛮好玩的，所以人比较容易持之以恒。

许多女性都推崇呼啦圈运动，锻炼的时候不很有趣，而且还能哦!呼啦圈就是这么有效!不管你是肉肉的水桶腰，还是瘦瘦的直筒腰，只要每天运动20，持续一个星期，很的腰线就出来了。建议摇的时候要顺时针及逆时针交换摇，平衡一下腰部肌肉，这样练出来的腰线才有平衡美感。