

# 邵阳县哪里卖公园健身器材 邵阳县平步机 邵阳县室外划船机 邵阳县伸背架 邵阳县腰背按摩器

产品名称	邵阳县哪里卖公园健身器材 邵阳县平步机 邵阳县室外划船机 邵阳县伸背架 邵阳县腰背按摩器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	546.00/件
规格参数	
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

户外健身器材一：仰卧起坐训练器 仰卧起坐训练器的主要作用是增强腹肌力量，增进腹部肌roudan性，亦可保护背部和改善体态。在这种户外健身器材上运动可消耗热量，减少脂肪。而且这还是有氧运动，比在健身房里运动要健康一些。 户外健身器材二：双杠 在很多人眼里，双杠是用来锻炼上肢的，其实，双杠还有一种用法，可以用来锻炼腹部力量，锻炼出的人鱼线或者马甲线。坐在双杠的一端，用脚勾着双杠的另外一端，双脚紧紧地并拢，将上半身往下垂，再次做起，重复做就可以了。

户外健身器材三：肋木架 肋木架一般会用来压腿，跑完后，压压腿，拉伸一下腿部肌肉，会感觉浑身舒服，可以肋木架也可以用来锻炼腹肌，而且效果很好哦。基本方法是身体倒挂在肋木家上，靠腹部力量发力，将上身树立以来，反复这个动作，坚持一段时间，的腹肌就出来了，啤酒肚就不见了。除了经常使用以上三种户外健身器材之外，在这里特别要注意的是，饭后一定不能坐着，这样就会很容易长出啤酒肚。饭后应该多走走，这样啤酒肚就会远离我们的。