

# SPORTEC2024日本健身体育展|健康休闲、科技体育博览会

产品名称	SPORTEC2024日本健身体育展 健康休闲、科技体育博览会
公司名称	上海福贸展览服务有限公司
价格	.00/件
规格参数	福贸展会大鹏zpexpo:国际展会组展组团 shzpexpo:福贸国际展览 展览会摊位:展位安排-搭建-布展
公司地址	上海市-福贸展会大鹏zpexpo
联系电话	021-61200956 15821106898

## 产品详情

日本体博会2024日本国际体育健身运动展览会

SPORTEC JAPAN 2024

夏季东京展: 2024年7月16-18日

展馆: 东京有明国际展览馆TBS

主办单位: SPORTEC实行委员会

推荐指数: 日本最大规模的專業体育健身运动展

中国总代理: 上海福贸展览-福贸展会大鹏zpexpo

展会规模：1000个展位，750多家参展商[中国展位100个]

SPORTECは「スポーツ人口を増やし、スポーツ競技力向上と健康社会を実現する」をビジョンに掲げ、スポーツを「もっと身近に」「もっと推進する」ことを目的に開催しています。スポーツ業界関係者39,956名が全国より来場し売上拡大のため熱心な商談が3日間行われました。日本体育用品展展品范围有针对性，展品范围较广泛，涵盖了贸易展销会和业务拓展，及国际运动盛会相关体育用品和行业设备，其中包括运动及健身设备；健身机器和项目；营养品、保健品和功能食品；预防保健和康复设备和用品。

### おすすめの宅トレ3選

ここでは、手軽にできる人気の宅トレ家トレを3つご紹介します。回数や時間を自分の筋力に合わせて調整したり、いくつか組み合わせたりしてチャレンジしてみてください。

#### スクワット

xiabanshenを鍛えるのに欠かせないのがスクワットです。半径1m程度のスペースがあればできるのもポイント。深くしゃがみ込むほど負荷が増えますが、膝がつま先より前に出ないように、フォームに気をつけてください。

#### プランク

プランクは体幹を鍛えるのに適です。腕立て伏せができない初心者にもおすすめです。頭の前からかかとまでが一直線となるように注意しましょう。

#### ヒップリフト

ヒップアップに効果的なのがヒップリフトです。お尻の上げ下げをゆっくり行くと、よりお尻の筋肉に効きます。

### 宅トレにおすすめの器具3選

ここでは、宅トレに取り組む際に、初にそろえておきたい器具を3つご紹介します。宅トレが習慣になったら、徐々にほかの器具をそろえていきましょう。