

SPORTEC2024日本健身体育展|户外垂钓、冰雪、极限运动博览会

| | |
|------|--|
| 产品名称 | SPORTEC2024日本健身体育展 户外垂钓、冰雪、极限运动博览会 |
| 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範囲有针对性，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。

筋トレマット

ヨガをするときに下に敷くマットです。とくに、フローリングの部屋で宅トレをするのであれば必須です。器具で床が傷つくのを防ぐうえ、防音にもなります。

マットはこちら

腹筋ローラー

腹筋ローラーを使った筋トレは、腹筋だけでなく、背筋や二の腕の筋肉にも効きます。器具自体もコンパクトなため、場所を取らないのもポイントです。

腹筋ローラーはこちら

ダンベル

ダンベルは、腕を鍛えるだけでなく、使い方次第でさまざまなトレーニングに使えます。自由度が高いため、1セット持っておくと重宝します。初は、3~5kg程度のものがおすすめです。慣れてきて負荷が物足りなくなれば、重いものに変えていきましょう。

ダンベルはこちら

宅トレは隙間時間と継続がキモ

ジムでの筋トレは、会費を払っているという縛りがあるため継続しやすいといえますが、宅トレはお金がかからない分、「やらなくてもいいか」となりがちです。

宅トレ仲間を見つけてモチベーションを維持すると同時に、隙間時間やながら時間をうまく活用して、継続できるよう工夫しましょう。