

健身球65cm 大龙球 体操球 瑜伽球 瑜伽健身球 瑜伽

产品名称	健身球65cm 大龙球 体操球 瑜伽球 瑜伽健身球 瑜伽
公司名称	义乌市灵光电子商务商行
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 48.00 品牌:XINGPA 材质:PVC
公司地址	中国 浙江 金华 义乌市 国际商贸城2期H区25336店面
联系电话	86 0579 85160486 15988527719

产品详情

step 1：贴墙坐椅式 动作：健身球靠近墙身，上背贴着球的边缘。利用球作滑轮，呼气后缓慢地屈曲双膝，直到下降至大腿与地面成平行状。完成后，保持姿势15秒。吸气，慢慢提升大腿，还原起点动作。重复动作3至5次。 动作：借着深蹲的动作，锻炼大腿四头肌，增强腿部的耐力和下肢的稳

step 2：球上蝗虫式 动作：跪在球的后方，以大腿及腹部紧贴球，双手放在球顶。呼气，双手撑地，身体平卧在球上，与地面平衡。吸气，抬起左腿，弯曲右膝，以右脚板支撑住右大腿。保持姿势15秒。完成后，还原起点动作，换脚重复动作。左右重复2至3遍。 功效：锻炼臀部及大腿后方肌群，提升臀部线条，有助防止臀部下垂变形。提示：注意力放在臀部及大腿后方，保持腿部伸直。定性。提示：脚不能离地，背脊保持挺直。

step 3：球上头撞膝式 动作：坐在健身球顶的边缘，双腿并拢。吸气，举起双手，腰背挺直。呼气，向前弯腰，腹部贴近大腿，额头靠近小腿，双手抓住足踝，按在地上。保持姿势15秒。完成后，吸气后还原起点动作。重复3至5次。 功效：伸展背部及大腿后方肌群，促进血液循环，令双腿变得具弹性和柔软。提示：保持双腿伸直，放松背部的肌肉，不要闭气，以腹式呼吸进行练习。

step 4：球上三角式 动作：双腿分开，坐于健身球的顶部。吸气，大开双臀，与肩成水平。呼气，身躯向右侧弯，右手放在小腿或脚背上。动作完成后，保持姿势15秒。吸气，还原起点动作，换脚重复再做。左右重复2至3遍。这套瑜伽健身球使用方法尤其适合办公室白领一族来使用，你也不想渐渐令腿部肌肉失去弹性吧，那赶紧行动起来吧

义乌市灵光电子商务商行是pvc球、健身球、按摩球、药理球、篮球、足球、橄榄球、pu球、排球、拉力

片、库存球、按摩平衡垫、瑜伽产品类等专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。义乌市灵光电子商务商行的诚信、实力和产品质量获得业界的认可。公司坚持 "以质量为本、诚信经营、贴心服务" 的原则，以市场为导向、积极服务消费者利益，全面提升产品质量及管理水平；以创新求发展，不断根据市场需求研发新产品，为满足客户日益增长的需求，公司新推出的 pvc 环保瑜伽垫，填补了国内外空白，是全世界首家推出。欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。愿与海内外朋友真诚合作，携手进取、共同发展。

基本信息编辑

公司名称： 义乌市灵光电子商务商行	企业类型：个体经营	经营模式：生产加工
主营行业：健身球;篮球用品;足球用品;球服、球裤;其他电子加工;排球用品	主营产品：pvc球;健身球;按摩球;药理球;篮球;足球;橄榄球;pu球;排球;拉力片;库存球;按摩平衡垫,瑜伽产品类。	是否提供加工/定制

本产品的建议零售价是 ¥ 48.00，品牌是XINGPA，材质是PVC，颜色是红，直径是65，是否充气是是