

韩国减肥瘦身软弹簧呼啦圈包邮 瘦腰加重收腹按摩呼拉圈免邮

产品名称	韩国减肥瘦身软弹簧呼啦圈包邮 瘦腰加重收腹按摩呼拉圈免邮
公司名称	义乌顺风体育用品有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 89.00-189.00 品牌:wolkwook 材质:PVC
公司地址	中国 浙江 义乌市 江北下朱
联系电话	86 0579 85051974 13335965150

产品详情

温馨提示：

1.由于成本上涨，本款韩式减肥瘦腰呼啦圈价格即将上调，今日为回馈客户，继续按照原价格亏本销售并赠送环保塑料发圈1个，价格随时上调，请需要减肥瘦身的亲们尽快抢购。

2.快递不到的亲们请备注好邮政小包，以便我们尽快发货。

！亲！现在购买呼啦圈还有礼物送哦！亲！注意啦！

使用方法：建议使用呼啦圈时用本店赠送的发圈将头发缠起来，这样的转的时候就不会夹到头发了哦，加油哦亲！

温馨提示：

- 1、希望瘦身瘦腰减肥效果更好的亲们，可以使用2条或者多条此款弹簧呼啦圈同时进行练习，锻炼减肥的效果更佳；购买多条如需不同颜色的亲可分别选择相应的颜色拍下付款；
- 2、呼啦圈的使用方法：刚开始甩呼啦圈要使用大劲儿甩，应该把呼啦圈的；
- 3、使用普通纸箱包装，如需彩盒包装呼啦圈请联系客服补差价

弹簧甩开一些，甩的圈要比自然你状态下的直径大才行，否则容易转不起来；然后就是勤加练习，呼啦圈学习起来比较简单，一般多练习几次，就可以掌握其中的技巧，亲们，坚持就是胜利哦！相信您们一定可以的！！！！

呼啦圈又称健身圈，20世纪50年代流行于欧美、澳日等国。由于其轻便美观，练习活动占地不大，很快成为一项老少皆宜的运动项目。熟练者能获得腰腹肌肉、臀部肌肉、腿部肌肉较好的运动与发展，能有效提高人体腰、髋、膝关节的灵活性、柔韧性。弹簧呼啦圈的功能及特点：

1. 挤压针灸效果：利用弹簧运动原理，给腹部和腰部像按摩和针灸似的挤压作用。
2. 治疗便秘：能起到刺激肠道，治疗便秘的作用，有效的消除便秘所带来的痛苦，还您健康的身体。
3. 减肥：弹簧产生的圆心力有比实际重量重3倍的运动效果，通过弹簧对腰部的按摩和转动呼啦圈时大量的肢体运动，有效燃烧体内脂肪，在减肥的同时又能达到健身的目的，减肥健身两不误。
4. 安全运动：由于弹簧呼啦圈外层是由pvc弹簧组成，增强了产品本身的柔软性，不会弄疼或伤到腰腹部肌肉和皮肤，整个身体协调的运动，就可以推动圈子转动，不会有肌肉拉伤或扭伤的事情发生。
5. 用途多样：弹簧呼啦圈还可以充当弹簧拉力器，锻炼手臂，胸部、背部、腰部和腿部等各部位。
6. 便于保管：弹簧呼啦圈没有旧式呼啦圈的固定性，易折易弯，保管携带特别方便。
7. 做礼品：本产品外观设计精巧、新颖，多种颜色搭配鲜艳，适合各个年龄段的人使用，是馈赠恋人及亲友的最佳礼品。

step1：后舵式——主攻目标：手臂上臂、腰部两侧及后背

- 1、 双脚站立，与肩同宽，两臂在身后呈3点和9点位置，握住呼拉圈，使之与身体保持30公分远。
- 2、 顺时针转动呼拉圈，直到左手置于头部正上方，右手置于臀后。坚持10秒钟，慢慢深呼吸，感到肌肉在拉长。
- 3、 回到初始姿势，逆时针转动呼拉圈，直到右手置于头部正上方，左手置于臀后。坚持10秒钟，慢慢深呼吸，之后恢复初始状态。

step2：前屈身——主攻目标：背部、双臂及肩部

- 1、 双脚站立与肩同宽，双手握住呼拉圈，分别呈10点、2点位置，并将其置于脚前。屈膝、臀部向下坐

, 到离地大约1米处停住。

2、继续向前拉伸身体，直到腹部贴到大腿，然后尽全力将双臂向前伸，感到脊柱和背部正在慢慢拉长。同时深呼吸，放松颈部，保持头部朝下。坚持10秒后，慢慢直立身体。

step3：直立扭腰——主攻目标：腹部、双肩及背部

1. 与“后舵式”的初始姿势一样，脚尖朝前，双腿与肩同宽，头部与脊骨保持一条线。

2. 分别向左、右转动身体，直到胸部和头部都朝向一侧，坚持10秒钟，并深呼吸。

step4：超级呼啦——主攻目标：腹部、下背部及培养身体的整体平衡力

正确：抬高下颚，保持双肩、胸部、头部稳定静止，膝部保持放松。

1. 让呼啦圈围绕腰部转动，向左、向右转动均可。

2. 开始时慢慢转动，找准一个节奏。

3. 接下来把你的双手放到头部(这个动作可使身体保持稳定)。

温馨提示：

1.由于成本上涨，本款韩式减肥瘦腰呼啦圈价格即将上调，今日为回馈客户，继续按照原价格亏本销售并赠送环保塑料发圈1个，价格随时上调，请需要减肥瘦身的亲们尽快抢购。

2.快递不到的亲们请备注好邮政小包，以便我们尽快发货。

！亲！现在购买呼啦圈还有礼物送哦！亲！注意啦！

使用方法：建议使用呼啦圈时用本店赠送的发圈将头发缠起来，这样的转的时候就不会夹到头发了哦，加油哦亲！

温馨提示：

1、希望瘦身瘦腰减肥效果更好的亲们，可以使用2条或者多条此款弹簧呼啦圈同时进行练习，锻炼减肥的效果更佳；购买多条如需不同颜色的亲可分别选择相应的颜色拍下付款；

2、呼啦圈的使用方法：刚开始甩呼啦圈要使用大劲儿甩，应该把呼啦圈的；

3、使用普通纸箱包装，如需彩盒包装呼啦圈请联系客服补差价

弹簧甩开一些，甩的圈要比自然你状态下的直径大才行，否则容易转不起来；然后就是勤加练习，呼啦圈学习起来比较简单，一般多练习几次，就可以掌握其中的技巧，亲们，坚持就是胜利哦！相信您们一

定可以的!!!

呼啦圈又称健身圈，20世纪50年代流行于欧美、澳日等国。由于其轻便美观，练习活动占地不大，很快成为一项老少皆宜的运动项目。熟练者能获得腰腹肌肉、臀部肌肉、腿部肌肉较好的运动与发展，能有效提高人体腰、髋、膝关节的灵活性、柔韧性。弹簧呼啦圈的功能及特点：

1. 挤压针灸效果：利用弹簧运动原理，给腹部和腰部像按摩和针灸似的挤压作用。
2. 治疗便秘：能起到刺激肠道，治疗便秘的作用，有效的消除便秘所带来的痛苦，还您健康的身体。
3. 减肥：弹簧产生的圆心力有比实际重量重3倍的运动效果，通过弹簧对腰部的按摩和转动呼啦圈时大量的肢体运动，有效燃烧体内脂肪，在减肥的同时又能达到健身的目的，减肥健身两不误。
4. 安全运动：由于弹簧呼啦圈外层是由pvc弹簧组成，增强了产品本身的柔软性，不会弄疼或伤到腰腹部肌肉和皮肤，整个身体协调的运动，就可以推动圈子转动，不会有肌肉拉伤或扭伤的事情发生。
5. 用途多样：弹簧呼啦圈还可以充当弹簧拉力器，锻炼手臂，胸部、背部、腰部和腿部等各部位。
6. 便于保管：弹簧呼啦圈没有旧式呼啦圈的固定性，易折易弯，保管携带特别方便。
7. 做礼品：本产品外观设计精巧、新颖，多种颜色搭配鲜艳，适合各个年龄段的人使用，是馈赠恋人及亲友的最佳礼品。

step1：后舵式——主攻目标：手臂上臂、腰部两侧及后背

- 1、 双脚站立，与肩同宽，两臂在身后呈3点和9点位置，握住呼拉圈，使之与身体保持30公分远。
- 2、 顺时针转动呼拉圈，直到左手置于头部正上方，右手置于臀后。坚持10秒钟，慢慢深呼吸，感到肌肉在拉长。
- 3、 回到初始姿势，逆时针转动呼拉圈，直到右手置于头部正上方，左手置于臀后。坚持10秒钟，慢慢深呼吸，之后恢复初始状态。

step2：前屈身——主攻目标：背部、双臂及肩部

- 1、 双脚站立与肩同宽，双手握住呼拉圈，分别呈10点、2点位置，并将其置于脚前。屈膝、臀部向下坐，到离地大约1米处停住。
- 2、 继续向前拉伸身体，直到腹部贴到大腿，然后尽全力将双臂向前伸，感到脊柱和背部正在慢慢拉长。同时深呼吸，放松颈部，保持头部朝下。坚持10秒后，慢慢直立身体。

step3：直立扭腰——主攻目标：腹部、双肩及背部

1. 与“后舵式”的初始姿势一样，脚尖朝前，双腿与肩同宽，头部与脊骨保持一条线。
2. 分别向左、右转动身体，直到胸部和头部都朝向一侧，坚持10秒钟，并深呼吸。

step4：超级呼拉——主攻目标：腹部、下背部及培养身体的整体平衡力

正确：抬高下颚，保持双肩、胸部、头部稳定静止，膝部保持放松。

1. 让呼啦圈围绕腰部转动，向左、向右转动均可。
2. 开始时慢慢转动，找准一个节奏。
3. 接下来把你的双手放到头部(这个动作可使身体保持稳定)。

本产品的建议零售价是 ¥ 89.00-189.00，品牌是wolkwook，材质是PVC，货号是wolk102，产地是浙江，直径是45CM（粉蓝黄加重款），45CM（粉紫黄加重款），50CM（粉蓝黄减肥款），50CM（粉紫黄减肥款），55CM（魅丽粉色美国款），55CM（优雅紫色美国款）（cm）