多功能健身哑铃凳 小飞鸟健身椅 仰卧板 卧推健身器材

产品名称	多功能健身哑铃凳 小飞鸟健身椅 仰卧板 卧推健身器材
公司名称	义乌市炫威电子商务有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价:￥299.00-369.00 品牌:哥乐博 是否电动:否
公司地址	浙江省义乌市稠江街道稠江经济开发区四海大道5号
联系电话	057985991307 15988501088

产品详情

【使用实拍】

为了更好的向亲们传达本款产品的使用功能及特点，我们没有采纳老外的模特效果图，而是由我厂的工作人员实际演示，以下所有图片均为现场实拍未经任何修饰。由于不是专业模特，动作不到位的地方请专业人士海涵～～

多功能健身哑铃凳的用途：

长时间的电脑工作势必影响到人的健康。这种影响是日积月累，日趋严重的，不注意和放任的态度都将导致日后身体机能的恶变，这决不是危言耸听，掌柜已深有体会 ！腹背训练器不光是健美器材，更能舒缓腰肌劳损者的背部筋膜劳损。一天两组共计60次的收背运动将使背部变得轻松。当然，在这之后，最重要的还是保持正确的坐姿 ！
功能：俯身挺背锻炼您的下背部肌群，强化背部力量。仰卧抬腿以您的腰部做支撑，针对上腹部、大腿、臀部等肌肉群做运动。

小腹平坦是許多人（特别是女性）一辈子的梦想，因为有平坦的小腹女生就可以穿许多性感的衣服，男生不会让人感到老态臃肿，而本款健身器材正是针对腹部训练而设计的，让您用正确的方式、事半功倍的效果让您的小腹平坦，只要您从现在开始每天15分钟，持续不断的使用，您的梦想很快就可以实现了！

使用方法：平躺于健腹板上，双脚分别勾住前圆管，双手抱于脑后，做仰卧起坐运动，可锻炼腹部肌肉。1、正确的锻炼方法：1）仰卧起坐（主要锻炼腹部的六块肌肉，快速消耗腹部脂肪）2）收背运动（主要锻炼背部相关肌肉群，这也是舒缓腰肌劳损的主要方法）3）仰卧抬腿（主要锻炼腹部、大腿部肌肉）2、辅助锻炼方法：腰部往下弯，腿直立，手臂及头部下垂，悬在空中，不要强迫自己双手触地，尽量放松肌肉，然后自然伸展背部及腿部的肌肉，约停一分钟，再重复3次。3、正确的坐姿：坐椅子时，一定要坐满整个椅面。因为只有那样，整个背部才可以得到支持，脊柱骨才可以伸直。如果你只坐椅面的一部分，时间长了，背部容易弯曲，腰肌劳损会慢慢侵蚀你的背部筋膜。

本产品的建议零售价是￥299.00-369.00，品牌是哥乐博，是否电动是否，重量是30（kg），货号是1046，产地是浙江，规格(长*宽*高)是常规款,带勾腿（cm），健身器材分类是多功能仰卧板，最大承重是320KG