

拳击沙袋立式家用沙袋成人沙袋儿童沙包不倒翁沙包

产品名称	拳击沙袋立式家用沙袋成人沙袋儿童沙包不倒翁沙包
公司名称	赣州鼎翔工贸有限公司
价格	276.00/个
规格参数	品牌:会军 型号:005
公司地址	江西省赣州市章贡区沙石镇楼梯岭12号
联系电话	0797-8463008 18170114408

产品详情

名称：会军立式沙袋

散打拳击训练，高155cm，儿童成人家用运动健身器材的必备品。) (正品特卖热销，支持七天无理由退换货，鼎翔给您无忧售后~)

健身的好处：

1减少脂肪增加肌肉 力量训练专家对数千名女性做过大量的力量训练研究，没有发现任何女性会因适度的肌力训练而使肌肉发达隆起。凡是每周进行3次力量训练的女性，在坚持锻炼8周后，平均增加了1.75磅肌肉，同时减掉了3.5磅脂肪。与男士不同，女性一般不会因肌力训练使身躯发达，因为女性身体使肌肉发达的激素水平只有男性的1/10至1/30。

2. 健身房健身的好处 - 增加肌肉有助于减肥 随着肌力训练带来的肌肉增多，肌体在静态下的新陈代谢率也会逐步增加，所以每天你都会消耗更多的热量。研究发现，肌体每增加1磅肌肉，每日会多消耗35-50千卡热量。

3. 健身房健身的好处 - 强壮体格 研究表明，中等强度的力量训练能使人体的肌力提高30-50%。力量的增强不但会使人们更容易完成一些日常劳动，而且还能使人变得精神饱满，精力旺盛，由里到外散发着勃勃生机。