

菲特尼斯 六绵加长加厚仰卧板 腹肌板

产品名称	菲特尼斯 六绵加长加厚仰卧板 腹肌板
公司名称	北京菲特尼斯康体科技发展有限公司
价格	145.00/台
规格参数	品牌:菲特尼斯 是否可折叠:是 适用范围:家庭、办公室、其他
公司地址	北京市丰台区樊羊路69号院2号楼3层3312
联系电话	18910020865 13581839788

产品详情

品牌	菲特尼斯	是否可折叠	是
适用范围	家庭、办公室、其他	重量	17 (kg)
型号	JFB-003	规格	长140宽38可调节
产地	江西		

产品说明：产品名称：菲特尼斯六绵加长/加厚腹肌板产品型号：jfb-003

产品规格：板长140宽30加厚板面

占地面积：150*35 (mm)

产品重量：17kg(6个海绵)

功能适用：弧度是腰部放下时更舒展、舒适！可以联系腹肌、腰肌！弧型仰卧起座板再配上一副哑铃是最简单最实用的锻炼胸肌和腹肌及上肢和股四头肌的工具！用完可折叠收起。使用前做些热身运动。避免拉伤肌肉。

锻炼方法简介：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）

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。

正确的坐姿简介：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。

产品说明：产品名称：菲特尼斯六棉加长/加厚腹肌板产品型号：jfb-003

产品规格：板长140宽30加厚板面

占地面积：150*35（mm）

产品重量：17kg(6个海绵) 功能适用：弧度是腰部放下时更舒展、舒适！可以联系腹肌、腰肌！弧型仰卧起座板再配上一副哑铃是最简单最实用的锻炼胸肌和腹肌及上肢和股四头肌的工具！用完可折叠收起。使用前做些热身运动。避免拉伤肌肉。锻炼方法简介：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）

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。

正确的坐姿简介：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。

产品名称：菲特尼斯六棉加长/加厚腹肌板产品型号：jfb-003

产品规格：板长140宽30加厚板面占地面积：150*35（mm）

产品重量：17kg(6个海绵)

正确的坐姿简介：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。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。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。锻炼方法简介：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）功能适用：弧度是腰部放下时更舒展、舒适！可以联系腹肌、腰肌！弧型仰卧起座板再配上一副哑铃是最简单最实用的锻炼胸肌和腹肌及上肢和股四头肌的工具！用完可折叠收起。使用前做些热身运动。避免拉伤肌肉。