小区公园户外健身路径 腹肌板 东莞市台球桌安装

产品名称	小区公园户外健身路径 腹肌板 东莞市台球桌安装
公司名称	东莞市强利体育器材有限公司
价格	900.00/套
规格参数	强利:路径
公司地址	广东省东莞市长安镇长盛社区长青南路303号长安商业广场一区
联系电话	400-8009147 13244994201

产品详情

腹肌板别称仰卧板、健腹板、腹肌训练器是健身、瘦腹，具有仰卧起坐、收背运动！起坐可以直接针对腹部肌肉群，通过动作上的细微变化，使腹部不同部位的肌肉得到锻炼，最终达到塑型效果。最为常见的仰卧起坐方法是将身体处于仰卧状态，膝部屈曲成90左右，脚部平放于地面，借助外力使之固定，然后坐立起来。