

多功能女腹肌健腹器 美腰机收腹机 家用马甲线健身器材

产品名称	多功能女腹肌健腹器 美腰机收腹机 家用马甲线健身器材
公司名称	德州钮威特健身器材有限公司
价格	1699.00/台
规格参数	品牌:钮威特 型号:vwt-521 产地:山东省宁津县
公司地址	山东省德州市宁津县保店镇二堂苏
联系电话	18653431575

产品详情

多功能女腹肌健腹器 美腰机收腹机 家用马甲线健身器材产品信息介绍：

搭配其他运动

因为美腰机的减肥效果相对来说并不算好，而且效果见效比较慢，所以可以搭配其他运动，像慢跑、游泳等有氧运动，或者是像空中踩单车、仰卧起坐等瘦肚子的运动。

坚持锻炼

减肥本身就是一个长期的过程，更何况使用美腰机这样减肥效果见效慢的器材，更是需要坚持锻炼，每周至少锻炼3次，这样才有可能实现减肥的目的。

锻炼腹肌的运动方法

卷腹运动

仰卧在地板上，下背部要紧贴地面。双手放在耳侧，双脚平放在地面并屈膝。下颏向胸前微收，收缩腹肌，呼气抬起上身，下背部不能离地，保持2秒钟，然后慢慢回到开始姿势。

仰卧起坐

身体仰卧于地垫上，屈膝成90度左右，脚部平放在地上，两脚分开与肩同宽，后背紧贴地面，手可以放在胸前或耳侧。利用腹肌收缩抬起上半身，重复动作。

平板支撑

双肘弯曲支撑在地面，肩部和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面。头、肩、背、臀和腿部保持在一个平面上。开始时一天做3到5组，每组做20-30秒即可。

收腹抬头

仰卧在地板上，将膝部立起。脚底贴放在地板上，双脚稍微分开。将双手伸至头部交叉。然后抬起肩部和腿，保持动作至力竭。对腹直

上部有效。每天可以做3组，每组15次。

美腰机的主要工作原理是通过强烈的震动，让身体的腰、腹、腿、臀等部位都参与到震动运动中，通过这样的运动起到脂肪消耗的作用来帮助瘦身减肥。这种锻炼消耗方式属于被动的，其燃脂的效果有效，对于减肚子的效果也是有限的，需要长时间坚持使用才能看到一定的效果，有效的减肚子方法。