

健身凳 鑫顾健身器材经久耐用 专业生产健身凳

产品名称	健身凳 鑫顾健身器材经久耐用 专业生产健身凳
公司名称	永康市鑫顾工贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省永康市龙山镇里麻车村古里小区42号
联系电话	13735622929

产品详情

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享

古典瑜伽

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽五大体系。不同的瑜伽派别理论有很大差别。

智瑜伽提倡培养知识理念；业瑜伽倡导内心修行，健身凳批发，引导更加完善的行为；信仰瑜伽是将前者综合并衍生i发展而来的；哈他瑜伽包括精神体系和肌体体系；王瑜伽功偏于意念和调息；昆达里尼瑜伽着重能量的唤醒与提升。这些不同体系理论的瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，健身凳，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享减肥到底应不应该吃肉

第壹，身体质量指数BMI为18.5-23.9对中国人来说属标准范围，24-27.9属于超重，大于等于28为肥胖。

第二，男性腰围大于90厘米、女性大于85厘米属于需要减肥范畴。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享倒立时腰部没劲，试试这两个动作

竖脊肌锻炼方法：俯卧两头起

俯卧两头起（Superman），做法简单，专业生产健身凳，在家里瑜伽垫上就可完成。和山羊挺身比较起来，有些类似但山羊挺身腿部是固定的，而俯卧两头起就像双重挺身锻炼腰部的效果。

目标锻炼部位：竖脊肌（后腰或下背）、也能锻炼到臀大肌

动作要领：

完全放松地俯卧，手臂向头部上方伸直，双腿伸直，吸气的时候手臂和腿同时向上抬离地面，稍微控制一下再慢慢呼气放松。

注意事项：

- 1.这个动作不能利用爆发力来做，而要慢慢地让腹部肌肉发力带动手臂和腿上抬；
- 2.此外也要注意头部不要使劲向后仰，而是跟随上半身一起抬起。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

健身凳-鑫顾健身器材经久耐用-专业生产健身凳由永康市鑫顾工贸有限公司提供。永康市鑫顾工贸有限公司（www.zhenxinhong.com）实力雄厚，信誉可靠，在浙江金华的健身等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领鑫顾工贸和您携手步入辉煌，共创美好未来！