

成人减肥训练营 青山减肥训练营 皓千体育

产品名称	成人减肥训练营 青山减肥训练营 皓千体育
公司名称	武汉皓千体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼
联系电话	13697355595

产品详情

武汉皓千减肥夏令营模式优势

颠覆传统减肥训练营以室内为主的魔鬼训练营模式，打造"运动减肥+拓展+休闲度假+身心蜕变"的全新模式，开创国内训练营之先河，让营员获得"身心灵习"全1方位的改变

武汉体育学院皓千减肥训练营基地位于武汉市珞瑜路461号，营员们的日常训练在武汉体院内；武汉体育学院教学训练保障中心现有游泳馆、羽毛球馆、网球场、乒乓球馆、篮球馆、排球馆、体操馆、摔跤柔道馆、武术馆、跆拳道馆、击剑馆、壁球馆、田径场、室内田径场、举重房、拳击房、力量房、足球场、门球场、体能训练场地。每年为来自祖国及世界各地的肥胖青少年及成人提供优质的健康体重管理服务。欢迎您致电咨询！

室内跑步机减肥法

一位食品公司的小姐说：“我一直愁着该做什么运动来去除全身的脂肪，结果选了跑步机，还真选对了。我一天大约跑30分钟，而且每天坚持。还真管用，第1个月轻了3千克左右。第2个月又瘦了2千克。我一般是穿着韵律服配合着音乐跑；这么做的目的是怕自己跑烦了；想想看一个人在房间跑室内跑步机，多无聊呀！而且室内跑步机对于收紧大腿非常有效。”

室内跑步机最重要的方法是一定要坚持，只要每天坚持跑二三十分钟，就会收到意想不到的效果。

皓千减肥训练营---中年人减肥运动计划

锻炼目的：减轻体重，增强、保持体力，青山减肥训练营，预防肥胖合并症。锻炼内容：耐力性有氧运动，如长距离步行、游泳和慢跑等。运动强度：心率掌握在120-130次分。运动时间：30-45分钟。运动频率：每周3-5次。注意事项：锻炼时感觉轻松或吃力时，可以适当调节运动强度、时间，成人减肥训练营，或每周适当增加运动量。运动中或运动后，身体有不适感要停止运动。平时应该适当控制饮食，注意膳食平衡。

成人减肥训练营-青山减肥训练营-皓千体育(查看)由武汉皓千体育发展有限公司提供。“减肥训练营,减肥夏令营,魔鬼减肥训练营,运动减肥,减肥中心”就选武汉皓千体育发展有限公司(www.027hqty.cn)，公司位于：武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼，多年来，皓千减肥坚持为客户提供好的服务，联系人：董老师。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。皓千减肥期待成为您的长期合作伙伴！