

厂家直供健身瘦身按摩用瑜伽柱

产品名称	厂家直供健身瘦身按摩用瑜伽柱
公司名称	深圳市光明新区公明明悦海绵加工厂
价格	12.00/件
规格参数	
公司地址	深圳市光明新区公明街道楼村社区冠城高新科技园G栋3楼301C
联系电话	13418618980

产品详情

瑜伽是现在很多女生减肥的热门项目，瑜伽柱怎么使用呢？厂家直供专业健身瘦身按摩瑜伽柱

方法/步骤

小腿底部按摩。瑜伽柱放在小腿下面。小腿前后移动，让瑜伽柱滚起来。速度均匀。可以换腿。

厂家直供专业健身瘦身按摩瑜伽柱

大腿下侧按摩。瑜伽柱放在大腿下部。大腿前后来回移动。速度均匀。可以换腿。

大腿内侧按摩。身体侧躺。将瑜伽柱放在一条大腿的侧面。另一条腿撑住地面。双手撑住瑜伽垫。身体前后来回移动。进行大腿侧面的按摩。厂家直供专业健身瘦身按摩瑜伽柱

臀部的按摩。让瑜伽柱放在臀部下面。整个身体用双手撑住。两脚同时落地。将身体前后来回移动。厂家直供专业健身瘦身按摩瑜伽柱

腰部按摩。一个人躺平，在地面上。双手弯曲撑地。双腿撑地。瑜伽柱放在腰部。身体均匀的来回运动。

步骤阅读

利用瑜伽垫我们作出这些动作进行瘦身。希望你变得越来越美厂家直供专业健身瘦身按摩瑜伽柱