

家用按摩椅厂家 文登健身器材 按摩椅

产品名称	家用按摩椅厂家 文登健身器材 按摩椅
公司名称	山西文登商贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	太原市迎泽区解放南路59号
联系电话	18536660340 18536660340

产品详情

山西按摩椅，太原跑步机，太原跑步机维修，山西跑步机维修，太原跑步机售后，山西跑步机售后，家用全身按摩椅，山西跑步机维修电话

【山西文登商贸有限公司】为您介绍：有关健身房的相关知识按摩椅

标准跪姿式——将膝盖放在跪垫上，双手紧握健腹轮手柄，向前推动健腹轮至身体水平于地面，然后回收归位，反复操作。

标准站姿式——将双脚并排站于水平地面，双手紧握健腹轮手柄，向前推动健腹轮至身体水平于地面，然后回收归位，反复操作。

【山西文登商贸有限公司】为您介绍：有关运动器材的相关知识

热身活动10分钟；第yi组以80%的力量，健步20~50次；休息3分钟(可试着缩短休息时间，提高锻炼效果)；第二组以90%的力量健步20~30次；休息3分钟；第四、五组与前两组相同。这种运动主要是以无氧训练为主，多功能豪华智能按摩椅，有利于腿部力量的发展，雕塑出健美的腿形。

山西按摩椅，家用按摩椅厂家，太原跑步机，太原跑步机维修，山西跑步机维修，太原跑步机售后，山西跑步机售后，山西跑步机维修电话

【山西文登商贸有限公司】为您介绍：有关健身房的相关知识按摩椅

反背式训练——坐在地上，将健腹轮放在背后，两手抓住健腹轮手柄推动健腹器，使身体向后最da限度延伸，然后回收归位，按摩椅，反复操作。

优点：瘦shen示范动作多而简单又易学；若没有哑铃，可以用装满水的矿泉水瓶代替，方便又省钱。

缺点：若不注意拿哑铃的手势，很容易伤及手腕，要小心使用哦。

健身时间：1个动作做20下后休息1分钟，反复做3个回合。

瘦shen小诀窍：搭配不同的瘦shen动作，可以雕塑全身上下的肌肉线条。

家用按摩椅厂家-文登健身器材-按摩椅由山西文登商贸有限公司提供。山西文登商贸有限公司（www.sxwddj.com）有实力，信誉好，在山西太原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促进山西文登动健和您携手步入辉煌，共创美好未来！