

浙江小型健身球哪里有卖

发布日期：2025-09-25 | 阅读量：23

健身球可以锻炼的部位有哪些？1、手臂将双腿放健身球上，双手支撑，成俯卧撑形。并保持身体直线。然后用双手做移动，还原。重复。另可以变形做俯卧撑练习。这个练习可以锻炼你手臂及肩部力量。2、腿外侧：主要锻炼部位：大腿外侧、臀大肌、侧腰动作要领：1. 身体侧卧环抱健身球，肩膀打开，让侧腰与健身球完全贴合，保持身体平衡。单膝支撑在垫子上，让大腿与地面倾斜30~45，勾脚尖微抬起另一条腿。2. 保持身体稳定，将微抬起的那条腿抬至与地面平行，然后返回至初始位置。训练强度推荐：每条腿重复20~25次，循环2~3组□Tips□单腿落下时，要注意保持脚与地面的距离，不要完全落在地面上。练习瑜伽健身球要求训练者的注意力更加集中。浙江小型健身球哪里有卖

如何用健身球瘦腰？想要瘦腰的人就可以脸部朝下，把胯部贴在健身球上，手部撑着地面，两条腿分开，然后弯曲膝盖，脚背也应该要稍微的弯曲一下，脚掌心朝上，大腿和地面保持平衡，把腹部收紧，臀部收紧，然后再开始摆动腿部，一定不能把背部弓起，尽量保持健身球的稳定，不要让球来回的滚动，这样可以达到很好的锻炼腰部作用，能够起到瘦腰效果。想要瘦腰的人还可以躺在健身球上，好好的放松身体，特别是头部，保持脊椎平直，提高臀部，然后再把背部平衡好，每一个手都拿一个哑铃，然后在胸前做上推的动作，每天都应该做两组，每一组可以做12次左右，想要瘦腰的人还可以做俯身抬举的动作，能够有效的锻炼到腹部以及上臂部位，脸部朝着地面，然后把胸部的位置放在健身球上，然后脚趾撑着地面，两个手各拿一个哑铃微微的弯曲手肘部位，然后再把哑铃慢慢的抬起，让两个手臂和地面保持平行，然后再慢慢的还原，再继续做，也能达到很好的锻炼身体及瘦腰作用。上海儿童健身球怎么样健身球籍用着简单的运动，来帮助你改善不完美的模样。

这种外表像玩具一样的大球能用来健身，它叫健身球，这种橡胶质地的健身球可承受400公斤的压力。不过这个可爱的东西还挺调皮的，如果你不掌握要领可是要被它耍得团团转哦。健身球是一项新兴、有趣、特殊的体育健身运动，如今健身球操这项运动以其趣味、舒缓、安全、效果明显等特点尤其受到都市女性的青睐，健身球可以训练胸、腹、背、臀、腿等处的肌肉群，而这些肌肉群在保持身体平衡、改善身体姿势以及预防运动损伤等方面发挥着重要作用。它的尺寸有55，65，75根据自己的需要与能力选购不同的大小。虽然品牌各异，但规格大小都基本符合规格。

用瑜伽球健身的好处：1、腰背有伤一样能做。因为受力柔和，瑜伽球运动相对比较安全，连腰背已经有伤、需要康复的人也可以练习，可以避免对关节造成过大的冲击，做起来就会轻松不少。2、训练人体平衡性。瑜伽球是一个“不稳定”的运动器械，当你借助瑜伽球离开地面时，就要努力保持平衡，不让球滚动，也不让自己从球上落下，这就需要腿、腰、腹部的综合力量控制，

这能够很好地保持身体的协调性和肌肉力量。3、按摩作用。瑜伽球动作会尽量让身体与球面做充分接触，而瑜伽球是由柔软的PVC材料制成，当人体与之接触时，瑜伽球会均匀而柔和地按摩身体，这有益于促进血液循环。前来做健身球运动的运动者较好穿紧身的服装。

怎样选购合适的健身球呢？1、关注健身球的材质。较简单的办法我们可以通过嗅觉来鉴别。使用优良原料的没有异味，而采用劣质有毒原料的会有刺鼻的塑料味一定不要购买。另外看是否通过TUV检测的GS认证也可说明其材料是否对人体有害。2、健身球的合适尺寸。男性应选择稍大一点为宜，女性应选择稍小一点为宜。尺寸按球直径：有45CM,55CM,65CM,75CM等，身高在150-160cm之间，建议选择直径55cm的健身球；身高在160-165cm之间，建议选择直径65cm的健身球；身高在165-175cm之间，建议选择直径75cm的健身球。3、要看健身球的手感，健身球的表面应该细腻、柔软、高弹性。健身球操这项运动以其趣味、舒缓、安全、效果明显等特点尤其受到都市女性的青睐。上海儿童健身球怎么样

健身球是一项新兴、有趣、特殊的体育健身运动。浙江小型健身球哪里有卖

健身球可以锻炼的部位有哪些？1、腰部：球操动作多样，完成全套动作需要45分钟左右，每周进行2~3次为宜。做球操可以帮助你锻炼全身肌肉，其中以腰、腹部的变瘦效果较为明显。2、腿部：主要锻炼部位：腿部和肩膀动作要领：1.收腹、挺胸，将健身球放在下背部（腰椎弯曲的地方）顶在墙上，身体微微倾斜。双手握哑铃，两臂放于身体两侧，双腿分开与肩同宽。2.上身保持垂直，吸气慢慢下蹲，让大腿和小腿成90°，注意膝盖不要超过脚尖；同时，将手臂平行抬起，注意不要高于肩膀。这时，肩胛骨应与健身球完全贴合。根据自己的能力，保持6~12秒后，呼气返回至初始动作。训练强度推荐：每组重复20~25次（依个人能力适当调整），每回做2~3组[Tips]选择2~4磅的哑铃即可，轻重量的哑铃、多次数的锻炼效果会更好。注意保持身体的倾斜度，可减轻对膝盖的压力和负重，保护膝关节。浙江小型健身球哪里有卖

南通瑞普运动用品有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在江苏省等地区的办公、文教行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为*****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将**南通瑞普运动用品供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！