

LỢI ÍCH LỚN CỦA CHẠY BỘ

Chạy bộ sẽ đốt cháy 705-865 calo/giờ, giúp giảm lượng mỡ thừa. Cơ thể giải phóng các chất gây hạnh phúc, giúp xương vững chắc, ít bị bệnh vặt...

Mỗi cách tập luyện thể dục đều mang lại nhiều lợi ích sức khỏe. Bài tập đơn giản, ít tốn kém nhất, lại phù hợp cho nhiều lứa tuổi là chạy bộ. Môn thể thao này giúp duy trì một sức khỏe tốt, cải thiện tâm trạng, làm giảm căng thẳng, nâng cao chất lượng cuộc sống...

Máy chạy bộ cơ 1 chức năng KX-901HSX: Active LifeGiá: Tham khảo META.vn

Máy chạy bộ cơ 2 chức năng KX-902HSX Active LifeGiá: Tham khảo META.vn

Máy chạy cơ 5 chức năng Life 805HSX: LifeGiá: Tham khảo META.vn