

有氧健身踏板（表面有防滑条纹）

产品名称	有氧健身踏板（表面有防滑条纹）
公司名称	南通康和体育用品有限公司
价格	125.00/台
规格参数	品牌:U-fine 材质:PE 产地:江苏
公司地址	南通市工农路26号文峰大厦1幢12室
联系电话	0513-55016268 13912298520

产品详情

品牌	U-fine	材质	PE
产地	江苏		

有氧健身踏板（表面有防滑条纹）

表面有防滑条纹；

标配四个底托；

可调三个高度(100;150;200mm)；

产品尺寸:800*310*100mm；净重:4.2kg。

此产品具有很好的灵活性,可随意增高、降低;此产品具有可靠的安全性、防滑，抗压性能好。产品所使用的材料绝无任何有害物质，使用者可放心使用。本产品重要运动于腿、腰、腹等部位，可结合哑铃操、健身操同步使用，以达到锻炼全身的效果，是一种强健肌肉，健美体形的优质产品。

踏板操，顾名思义就是踏板上的健美操。这种运动在美国风靡了10年，至今仍备受喜爱。借助一块高度可调的踏板，通过各种踏上踏下带有转体和跳跃的动作，达到心肺功能的锻炼，因其动感、激情的特点和对女性腿、臀的良好塑体作用，踏板操在健身房久盛不衰，被人们视为经典的健身方式之一，更是一种日益时尚的减肥方法。练踏板操的踏板一般长100厘米，宽35厘米，高8厘米。踏板的高度也可以根据运动水平、踏板技术、膝关节的弯曲度而调节。踏板操的最基本动作就是上板、下板，每周至少做3次操，3个月为一个周期。

功效 踏板操作为有氧健美操，在供氧充足的状态下进行长时间、中低强度的练习。踏板具的高度加上这种运动强度，完成同样动作比在平地上耗能要多，会使您的腿部结实起来，肌肉的线条更修长，有效地解决臀部下垂的问题，加之踏板操动作中的舒展与伸拉，使您的动作更灵活、更轻盈。同时，还能提高

人的心肺功能。

注意事项：根据练习者习惯调节踏板高度 1、上下板时，注意重心移动。

2、动作过程中，建议每隔15分钟喝少量饮用水。原则：少量多次

3、运动后要做好充分伸展，尤其是腿部与臀部的伸展。适宜人群 踏板操适合所有的人锻炼，尤其是长期坐办公室，腿部缺乏锻炼的女性，以及希望自己的腿部变得结实、健康，改变臀部下垂的人。该项目不适合心脏病患者、腿部有伤者（尤其是膝关节、踝关节、大腿韧带伤者）、身体虚弱者（如产后者、病愈者）练习。