

永旺 45度倒蹬机商用健身器材家用臀部腿部肌肉综合训练器械

产品名称	永旺 45度倒蹬机商用健身器材家用臀部腿部肌肉综合训练器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	3180.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1740 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县开发区泰山路中小企业创业园10号（经营场所：山东省德州市宁津县时集镇博古张村）（注册地址）
联系电话	18153440093

产品详情

- 1.在使用倒蹬机时，我们一开始需要斜靠在倒蹬机的长板上，此时我们的腿部向前屈膝，让我们的脚能够靠在倒蹬机的挡板。
- 2.脚的放置方式有多种，标准的是放在挡板正中间，我们也可以选择正中偏上或是偏下，两只脚的距离可以选择宽距或者窄距。
- 3.双腿锻炼是我们使用倒蹬机*直接的一种方法。一开始我们身体仰卧在倒蹬机上，此时我们双腿屈膝，让双脚能够抵在倒蹬机的挡板上。此时我们调整好身体状态，要保证这个姿势是比较舒适的。
- 4.这时候我们深吸一口气，用力发力，让双腿能够向斜上方方向蹬脚，直到我们的双腿伸直为止。然后我们再缓慢收回动作，调整好重新开始。