

# 阜新塑木健身器材 平步机 好安装

产品名称	阜新塑木健身器材 平步机 好安装
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	430.00/块
规格参数	品牌:达创 型号:DC-140 厂址:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

塑木健身器材腹肌板是锻炼腹肌的健身器材，主要是锻炼腹部肌肉，同时对腿部，腰部，背部的肌肉也有的锻炼效果。锻炼手臂，肩部及背部肌肉，使用方法很简单，坐好双手用力向前推就可以了，事实证明，人是可以自己把自己举起来的。

平步机也叫坐蹬器，坐蹬训练器，能锻炼腿部肌肉，增加腰部力量。动作过程：左脚提踵，身体落在前脚掌上，在左脚压脚跟后右脚伸直向后滑行一足之距，接着脚尖离地后，屈腿向前移行至原位，右脚提踵，同时右脚呀脚跟，接着完成右脚为支撑脚，左脚向后滑行的动作。

平步机练提示：原地滑步的结合单臂，双臂向前波浪和上下波浪等进行练。平时应该加强徒步或负重提踵训动作过程：脚尖朝左，提踵同时足跟靠拢右脚跟处，当左脚压脚跟时，右脚伸直，全脚掌向右平滑一步脚练提示：向左，右横滑的次数可根据动作的需要随意滑行。

阜新塑木健身器材 平步机 好安装动作过程：左脚提踵同时使足尖左，当左脚脚跟向右脚阻靠拢时，左脚压脚跟，右腿伸直向左横滑一步。此时左脚跟触地，右脚提踵，左脚伸直转动至右脚尖，身体向右后方转体180度，接着右脚跟触地，左脚提踵，右腿伸直向右横滑一步。用此法反复完成动作。平步机