

TECHSPORT天鑫健身踏步机 左右扭摆 瘦身 瘦腰 健身器材

| | |
|------|----------------------------------|
| 产品名称 | TECHSPORT天鑫健身踏步机 左右扭摆 瘦身 瘦腰 健身器材 |
| 公司名称 | 永康市杉达商贸有限公司 |
| 价格 | 160.00/个 |
| 规格参数 | 品牌:天鑫 阻力:液压 适用范围:家庭用,健身房 |
| 公司地址 | 浙江省永康市东城街道河南一村前新片88号 |
| 联系电话 | 0579-87221269 15397571762 |

产品详情

| | |
|--------------------------------------------------|---------------------|
| 产品功能说明 | |
| 产品尺寸：52*52*24 | 款式/风格：运动、休闲.时尚小巧 |
| 外观说明：小巧轻便，节省空间，储存方便 | 功能：能结实腿部，塑造迷人均匀的双腿。 |
| 功能说明：主要适用于下肢锻炼，具有提臀、塑腰的功效，运动方式与慢跑相似，属有氧运动，消耗脂肪，增 | |
| 特点：随时随地健身，不受天气和空间限制看电视、听广播，不知不觉间使身体得到充分锻炼体臀塑腰，使下 | |
| 动，增强体质 | |
| 使用方法：一脚踏上该机一端踏板至完全接触地面，然后另一脚慢慢踏上另一端踏板（初用者需找有支撑处保 | |
| 自由练习） | |
| 洗涤/清洁方法：平时需及时清洁该产品上的灰尘，避免用过湿毛巾擦拭（应拧干后擦拭） | |

功能1.具备扭腰功能---能结实小腹和腰部，塑造动人的腹腰部。

2.具备提臀功能---能结实臀部，塑造尖挺曲线美丽的臀部。

3.具备踏步功能---能结实腿部，塑造迷人均匀的诱人美腿。

特性：1.产品结构精良，配有两支“液压缓冲杆”消除运动时膝盖关节的摩擦，并且更有益于筋骨的伸展，加强腿部的肌肉收缩功能！

2.附电脑显示屏，为您的运动做最佳的管理。

3.可轻松调整您需要的运动强度，将脚踏在脚踏板前方，就可增加运动强度，反之踏在后方就可以减少运动强度。

4.不占空间，容易收藏。

踏步运动方法：一、运动前准备

运动之前原地踏步，用慢步或简单体操5-10分钟，这时不要做高强度运动。

二、伸展筋骨 运动前准备运动后，伸展筋骨，运动10分钟左右。

三、踏步运动 踏运动时身体要挺直，因为踏步运动能量消耗较大，所以刚开始运动时间不宜过长。一天运动量不超过30分钟，运动量每周增加10分钟。强烈的运动后需得到充分休息及有效的营养补充，会有更好的运动效果。根据脚踏板的高低幅度不同，运动效果也不同，小幅高频率也是很好的运动。

四、结尾运动 经过高强度长时间的踏步运动后，大腿肌肉会颤抖，这时需要5分钟走动来放松调节。

五、增加运动的乐趣 听混合快慢节奏的音乐进行踏步运动，运动节奏也会跟着快慢，心情效果极佳。边看电视边踏步锻炼，可适当降低运动节奏并延长运动时间

"TECHSPORT天鑫正品健身踏步机 左右扭摆 瘦身 瘦腰

健身器材"的品牌为天鑫，阻力是液压，适用范围为家庭用,健身房，最大承重是12（kg），型号为6510