

广场小区健身器材 新国标健身器材 nsccl认证健身器材

产品名称	广场小区健身器材 新国标健身器材 nsccl认证健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC141 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

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，背部的肌肉也有一定的锻炼效果。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。

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。

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，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。

动作过程：左脚提踵同时使足尖超左，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旁，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。

详细讲解滑步空步是一种视觉幻象效果，需要多加练。下面是我能找到的太空步的佳练精要，何不试试呢?步骤找一双较紧的平底鞋，刚开始你可以先使用软底鞋。步骤确保你用来练的地板不会太粗糙，尽量找一块光滑的地。