

Exercise pedals



AJ-TB-45 size: 45x29x10



AJ-TB-68 size: 68x29x10



AJ-TB-81 size: 81x29x10



AJ-TB-100 size: 100x41x10



L'utilisation des pédales de musculation Le fonctionnement de la pédale pour l'aérobic aérobie, est dans l'état d'approvisionnement adéquat en oxygène pendant une longue période pour un exercice de faible intensité. Déplacez-vous en dessous de ce type d'intensité, peut faire en sorte que votre jambe soit: montée ferme, la ligne de muscle est plus mince, résout efficacement le problème de l'affaissement coxal, avec la pédale maintient l'étirement en action et s'étire, rend votre action plus flexible, plus de lumière. Groupe approprié: il convient à toutes les personnes pour faire de l'exercice, en particulier pour les femmes qui restent longtemps assises dans un bureau et qui manquent d'exercice dans leurs jambes, ainsi que celles qui veulent que leurs jambes deviennent fortes et saines et changent leurs fesses pour L'exercice sag. Pedal est un excellent exercice cardio, et s'il est fait correctement, il peut effectivement perdre l'excès de graisse. Tenez-vous au garde-à-vous derrière la barre horizontale. Les : huit premiers temps 1. Mettez votre jambe droite sur votre dos et formez un poing avec les deux bandes croisées devant votre poitrine. 2. Le centre de gravité est placé sur la jambe droite et la jambe gauche est frappée latéralement en même temps. Les bras sont levés en diagonale de l'avant vers le côté du corps et le premier œil est vers l'avant. 3. Avec 1. 4. Revenez en position de préparation. 5~8 se déplace de la même manière que 1~4, mais dans le sens opposé rection. Le deuxième huit temps 1. Planche supérieure avant gauche du pied droit, en même temps deux bras levés paume opposée. 2. Placez le centre de gravité sur la jambe droite, donnez un coup de pied à la jambe gauche en arrière et levez les deux bras vers l'avant. 3. Avec 1. 4. Revenez en position de préparation. 5~8 se déplace de la même manière que 1~4, mais dans le sens opposé rection. Le troisième huit temps 1. Le pied droit est sur la planche, tandis que le bras droit est devant et le centre du poing est derrière. 2. Mettez la jambe gauche sur la jambe droite et pliez le bras gauche sur la poitrine parallèlement au bras droit. 3. La jambe droite est inclinée derrière la plaque inférieure et le bras droit est levé sur le côté. 4. Ouvrez la plaque inférieure des deux jambes de la jambe gauche et soulevez le bras gauche sur le côté. 5~8 se déplace dans la même direction que 1~4. Le troisième huit temps 1. Planche supérieure avant gauche du pied droit, en même temps deux bras levés paume opposée. 2. Placez le centre de gravité sur la jambe droite, donnez un coup de pied à la jambe gauche en arrière et levez les deux bras vers l'avant. 3. Avec 1. 4. Revenez en position de préparation. 5~8 se déplace de la même manière que 1~4, mais dans le sens opposé rection. Le quatrième huit temps 1. Le pied droit est sur la planche, tandis que le bras droit est devant et le centre du poing est derrière. 2. Mettez la jambe gauche sur la jambe droite et pliez le bras gauche sur la poitrine parallèlement au bras droit. 3. La jambe droite est inclinée derrière la plaque inférieure et le bras droit est levé sur le côté. 4. Ouvrez la plaque inférieure des deux jambes de la jambe gauche et soulevez le bras gauche sur le côté. 5~8 se déplace dans la même direction que 1~4.