

Step modulable- Modèle StepX



AJ-TB-45 size: 45x29x10



AJ-TB-68 size: 68x29x10



AJ-TB-81 size: 81x29x10



AJ-TB-100 size: 100x41x10



L'utilisation de pédales de musculation

Le fonctionnement de la pédale pour l'aérobic aérobic est dans un 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, pouvez faire en sorte que votre jambe soit : une montée ferme, la ligne musculaire est plus fine, 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 qui souhaitent faire de l'exercice, en particulier aux femmes qui restent longtemps assises au bureau et qui manquent d'exercice dans leurs jambes, ainsi qu'à celles qui souhaitent que leurs jambes deviennent fortes et saines et changent leurs fesses. l'affaissement. L'exercice à la pédale est un excellent exercice cardio, et s'il est effectué correctement, il peut effectivement perdre l'excès de graisse. Placez-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 inverse.

Les huit deuxièmes 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 et soulevez 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 inverse.

Les huit troisièmes temps

1. Le pied droit est sur la planche, tandis que le bras droit est devant et le centre du poing est en arrière.
2. Placez 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 gauche et soulevez le bras gauche sur le côté. 5~8 se déplace dans la même direction que 1~4.

Les huit troisièmes 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 et soulevez 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 inverse.

Les huit quatrièmes temps

1. Le pied droit est sur la planche, tandis que le bras droit est devant et le centre du poing est en arrière.
2. Placez 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 gauche et soulevez le bras gauche sur le côté. 5~8 se

déplace dans la même direction que 1~4.