

CLP-600 油壓阻力蹬腿機



調整位置

- 選擇適當的阻力，如果不確定的話，請諮詢教練。
- 坐定後，背部以及腰部靠緊背墊位置。
- 調整背墊前後，將腳自然置於腳墊中央，兩腳約保持與肩同寬。
- 握住兩側的手把。

運動方式

- 運動者將腿部往前踢出，將腿踢至膝蓋微彎的程度
- 緩慢的利用大腿後側力量拉回到起始位置反覆動作
- 如感覺任何疼痛，請向教練求助

訓練部位

- 股四頭肌、股二頭肌