

哈克深蹲训练器训练动作莱美特哈克深蹲机

产品名称	哈克深蹲训练器训练动作莱美特哈克深蹲机
公司名称	德州威拓健身器材有限公司
价格	3999.00/台
规格参数	品牌:莱美特 框架:矩形管材 厚度:3mm
公司地址	宁津县时集镇经济开发区58号
联系电话	13793453107

产品详情

哈克深蹲训练器训练动作要领 山东莱美特健身器材有限公司 哈克深蹲机 哈克深蹲训练器是利用健身器械实现深蹲运动的目的。哈克深蹲机是力量训练动作中理想的动作之一，和杠铃深蹲一样都是腿部训练重要的动作。哈克深蹲训练器主要训练股四头肌，腘绳肌、小腿肌群、臀部肌群等，深得女性朋友的喜爱。哈克深蹲训练器动作说明：1、根据你的训练调整合适的重量装载。2、两脚之间保持与肩部同宽的距离，在肩垫下深蹲，将器械调整至合适的高度。移动至一个站立姿势，背部微微拱起，胸部挺起，头部朝向正前方。这是动作的起始位置。3、降低你的躯干，弯曲臀部和双膝。4、继续直到你低于平行位置，然后反向运动，伸展臀部和双膝。正向哈克深蹲姿势要点1.动作过程正向使用时，我们要将身体背部靠在器械的背垫上，把肩膀放在垫子下面双脚踏紧踏板，双腿打开略小于肩宽的距离，脚尖可以稍微朝向外侧把双手放在两侧的把手上，用力顶起肩垫松开安全杆，然后伸直双腿，缓缓下蹲过程中整个脚掌承力，蹲至大腿低于膝盖的位置，然后蹲起蹲起来的时候注意腿部不要完全伸直，保持略弯的状态，以免膝盖承力2.动作要点背对哈克机，身体要严密地靠在垫面上双手可托住两侧的把手，也可以放在胸前，更建议放在胸前，因为这有助于你股四的孤立收缩不用担心平衡问题，哈克深蹲固定轨迹的结构并不需要双手托着两边才能维持平衡双脚往前踏一些，这样才能明显区别于自由重量杠铃深蹲下蹲过程中保持后侧骨盆严格紧贴垫面，一丁点都不能离开！训练重点是股四头肌上半段，蹲到大小腿呈90度就是动作的极限，若再往下蹲得更深，骨盆很可能就要离开垫面了，股四头肌上半段会“松掉”