

永旺 高拉背训练器商用健身房背阔肌拉背多功能力量训练器械

| | |
|------|--|
| 产品名称 | 永旺 高拉背训练器商用健身房背阔肌拉背多功能力量训练器械 |
| 公司名称 | 山东永旺健身器材有限公司 |
| 价格 | 3080.00/台 |
| 规格参数 | 品牌:永旺 型号:yw1718 产地:山东德州 |
| 公司地址 | 山东省德州市宁津县开发区泰山路中小企业创业园10号（经营场所：山东省德州市宁津县时集镇博古张村）（注册地址） |
| 联系电话 | 18153440093 |

产品详情

高位拉背，练的是背阔肌（宽度）、斜方肌下束（宽度），辅助部位，肱二头肌。方法：坐姿，挺胸收腹立腰，两手宽于肩，掌心向前握住拉杆，两臂垂直地面下拉至颈前，同时呼气，稳定2秒，慢速回位至原路径的90%（就是不要完全放回去，始终要保持用力），同时吸气，再重复上述动作。4组，每组8-12个。低位拉背，练的是背阔肌（厚度）、斜方肌下束（厚度），辅助部位，肱二头肌。方法：坐姿，挺胸收腹立腰，两手掌心相对，握住拉杆，两臂加紧身体后拉至胸前，同时呼气，稳定2秒，慢速回位至原路径的90%（同上述），同时吸气，再重复上述动作。4组每组8-12个。