

永旺 坐式伸腿训练器商用健身房专用器材股二股四头肌腿部力量训练器械

产品名称	永旺 坐式伸腿训练器商用健身房专用器材股二股四头肌腿部力量训练器械
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:yw1723 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

坐式伸腿训练器的使用方法：

- 1、开始准备：坐到器械上，双脚放到踏板上，保持比髌关节稍宽一点的距离，身体保持正直，收紧腰腹，挺胸，手握到握把上，保持身体的稳定性，但不要用力，上背部贴紧靠背，颈部放松，头部也同样贴紧靠背，眼睛平视前方。
- 2、动作过程：然后深吸气，感觉大腿用力，大腿前侧、后侧和臀部要同时用力，同时呼气，将重量蹬起，到顶点时膝盖稍弯不要完全伸直，停顿一秒钟，然后深吸气，同时膝盖弯曲，还原到开始时的姿势。

