

# 永旺 卧式曲腿训练器商用健身房专用器材练腿 腿部弯举力量器械

产品名称	永旺 卧式曲腿训练器商用健身房专用器材练腿 腿部弯举力量器械
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:yw1725 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

利用室内健身器材卧式屈腿训练器双腿向上，单腿向下，增加肌肉收缩的张力，有助于使肌肉更大程度的轻微损伤和重建。主要行动方针：

初始动作：腿部卷曲，膝盖刚好超过俯卧板的末端。调整阻力滚轮垫以适合脚垫后面的脚踝。抓住手柄深呼吸。运动过程：保持你的躯干伸直，收缩你的二头肌肌肉，使垫朝你的臀部移动，当它到达中点时，开始呼气。在动作的顶部，挤压你的二头肌两秒钟，然后切换到一条腿，慢慢回到起始位置。在放下过程中速度要慢，使用离心收缩可以承受更大的复合特性，改为单腿，恢复力控制，腿部不完全伸直，保持紧张状态，这会更强烈地刺激肌肉。