

永旺 t杠划船训练器商用健身房专用器材背部硬拉训练器械

产品名称	永旺 t杠划船训练器商用健身房专用器材背部硬拉训练器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	1480.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1744 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

- 1.两脚分开站立在“T”形划船机上，两腿自然伸直，挺胸塌腰体前屈，两手臂伸直正握住“T”形杠把柄。
- 2.吸气，用背阔肌的收缩力量，使“T”杠提起至胸腹间，稍停2-3秒。
- 3.然后呼气，持杠缓慢放下还原。

注意事项：

- 1.提拉“T”杠时两臂要贴近体侧，上体要始终保持挺胸，这样就有利于背阔肌的收缩。
- 2.放下至两臂下垂时，两肩胛骨应放松，使背阔肌充分伸长，但“T”杠不能触地。
- 3.动作过程中身体不要上下起伏借力。
- 4.注意保护腰部，**使用腰带。