

永旺 上斜飞鸟夹胸机商用健身房专用器材练胸悍马健身器材胸部力量器械

产品名称	永旺 上斜飞鸟夹胸机商用健身房专用器材练胸悍马健身器材胸部力量器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	2780.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1636 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.调整座位高度，使把手与你的肩在同一高度，双臂保持微弯状态，注意双臂不要打开过度（打开到背平面就可以了），以免伤到肩关节，重量不要太重，内收时停顿3秒，充分挤压胸大肌。

2.呼吸：每做1次自然呼吸1次。

注意事项：

1.一定要挺直身体，不借助外力，内夹时要用胸大肌发力，放松还原时要和缓。

2.动作过程中肘关节保持向后和外侧，而不是向下。

3.坐凳高度要合适，否则手把位置过高，锻炼肩三角肌会多一些；

4.本文俊宇推荐蝶机夹胸是上面这种动作过程中，整个手臂（包括上臂、前臂）和肩在等高的同一水平线上。因为器械的关系，还有这样曲小臂的模式（如下图），事实上这样的夹胸动作没有**种扩胸夹胸更充分，可以自己体会二者的区别。如果健身房只有下图这种器械，其实可以用手掌撑靠板而不是去捉把手，也可以实行典型器械的夹胸。

