

永旺 上斜推肩训练器商用健身房专用器材肩部力量训练器械

产品名称	永旺 上斜推肩训练器商用健身房专用器材肩部力量训练器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	2780.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1640 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

器械推肩的动作要领1. 坐在肩推机上，选择合适的重量档。

2. 握住两侧的把手，保持肘部弯曲，与躯干成一条直线。这是你的起始姿势。

3. 在你呼气时候，完全挺直手臂，将把手推举起来。在动作到达顶部时保证让收缩感停留片刻。

4. 缓缓让把手下降，回到初始位置，同时吸气。 5. 重复至推荐次数。

变化：你可以使用其他器材（如杠铃和哑铃）或在肩部推举机长椅上来做这项训练。