

永旺 悍马健身器材厂家联系方式 悍马健身器材批发采购市场报价

产品名称	永旺 悍马健身器材厂家联系方式 悍马健身器材批发采购市场报价
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:yw1600 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

对于悍马机推胸，大家都不陌生，悍马机推胸是一个利用悍马机进行锻炼动作，而在做悍马机推胸的时候，首先要明白悍马机推胸的一些问题，如标准动作、练哪里。那悍马机推胸标准动作是什么？不明白的，可以来看看。

悍马机推胸标准动作

1. 首先将器械的座椅调整到合适的高度，标准为握把的高度与胸部上沿的高度相同，然后调整重量，坐到座椅上后，头部、上背部和臀部紧贴到后面的靠背，腰部向前收紧
2. 准备姿势之后挺胸收腹，眼睛平视，双手握紧握把，然后深吸气，感觉胸部发力，将重量推起，同时呼气，推到顶点的时候肘关节不要完全伸直，之后停顿1秒钟，还原，同时吸气，还原到两个大臂成一条直线的时候再次发力，反复进行练习。

悍马机推胸练哪里的肌肉

胸肌、肱三头肌、肩部。

悍马机推胸注意事项

1. 在推起重量的时候肘关节不要伸直，否则会在力竭的时候造成肘关节的损伤。

2. 推起和还原时肩部始终放松，避免受力，否则会造成肩部肌肉的参与，减少胸部的锻炼效果。
3. 推胸过程靠我们的意识想象胸部发力的感觉，因为开始练习的时候，即使动作标准，发出来的力也是分散的。所以要靠大脑控制将发力点放到胸上，才会有效的锻炼到胸大肌。