

厂家直销多功能龙门架 大飞鸟训练器背部腿部力量训练器材

产品名称	厂家直销多功能龙门架 大飞鸟训练器背部腿部力量训练器材
公司名称	德州奥圣嘉健身器材有限公司
价格	4200.00/台
规格参数	品牌:奥圣嘉 型号:ASJ-A026 产地:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区（黄山路）
联系电话	15753478078

产品详情

供应健身房用大飞鸟

大飞鸟 健身房用大飞鸟 大飞鸟价格 大飞鸟厂家 大飞鸟参数 山东大飞鸟

大飞鸟产品简介：

大飞鸟采用优质正椭圆120 x 60 x 3.0mm钢管s材料制成，这样的训练效果会比您用哑铃锻炼更加有针对性的锻炼胸肌，会使你的胸肌和腹肌有明显的线条分割，对身体塑型很有效果。

大飞鸟使用方法：

坐于健身椅上，手握把手，肘弯抵住档板。如觉坐的位置偏高或偏低，可调节健身椅的高度。动作幅度可通过上面两侧的半月形板的孔位调节。采用“桥”式动作，即只将上背贴在靠板上。打开时充分吸气、挺胸，双肩竭力后展，注意力完全集中于胸缝。通过控制，使胸部肌肉充分伸展。如对镜练，应注意观察胸肌的伸展，这样可以更好地集中注意力。合拢时双肘档板应相触，并略做停顿，进行顶峰收缩1~2秒钟。这时感觉会更费力，不像哑铃相触时更省力。只能通过尽力收紧胸肌，或相距少许距离即分开来弥补张力的流失。次数为8~15次/组，逐降重量做3~5组，可以根据自身情况灵活调节。为了更好地刺激上胸缝，可以变换一下握把方式：双臂如侧平举状伸直，拳眼向前，以腕部或小臂（以手臂长短定）抵住档板做夹胸动作。由于双臂可以交错，动作幅度也很大。这个动作的特点是通过充分挤压上胸部，使两侧胸肌“立”起来，这当然是我们非常想要的结果。做3~5组，每组8~15次可以根据自身情况灵活调节。

器械尺寸：3900*680*2420

器械重量：296KG

标准配重：110KG