

供应健身房配套器械德州宁津奥圣嘉健身器材有限公司

产品名称	供应健身房配套器械德州宁津奥圣嘉健身器材有限公司
公司名称	德州奥圣嘉健身器材有限公司
价格	3900.00/台
规格参数	品牌:奥圣嘉 型号:ASJ-A013 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

高位拉背，练的是背阔肌（宽度）、斜方肌下束（宽度），辅助部位，肱二头肌。方法：坐姿，挺胸收腹立腰，两手宽于肩，掌心向前握住拉杆，两臂垂直地面下拉至颈前，同时呼气，稳定2秒，慢速回位至原路径的90%（就是不要完全放回去，始终保持用力），同时吸气，再重复上述动作。4组，每组8-12个。低位拉背，练的是背阔肌（厚度）、斜方肌下束（厚度），辅助部位，肱二头肌。方法：坐姿，挺胸收腹立腰，两手掌心相对，握住拉杆，两臂加紧身体后拉至胸前，同时呼气，稳定2秒，慢速回位至原路径的90%（同上述），同时吸气，再重复上述动作。4组每组8-12个。