

思科力厂家直销健身器材超上斜推胸坐姿推胸训练器推胸神器健身器械

产品名称	思科力厂家直销健身器材超上斜推胸坐姿推胸训练器推胸神器健身器械
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-1008 产品:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区泰山路东段南侧
联系电话	0537-7078448 18315857565

产品详情

亲，本店所有产品为定制产品，一般10天左右出货，批量采购签正式合同，约定工期。欢迎广大客户来厂考察洽谈！（非质量问题不能提供退换货，介意者请慎重）

Lateral Super Incline Press 超上斜姿推胸训练器

Size: 1500mm × 1350mm × 1650mm

正式开始动作前，我们先将两腿分开坐在凳子上，然后双手握住把手。保持肩部下沉，腹部收紧，做出昂首挺胸的动作。正式开始动作时，注意双手横握住把手，用力将把手推出时呼气，收回把手时吸气，按着呼吸的节奏来进行动作，要注意调整呼吸，做到深呼吸。一般来说坐姿推胸器每组是在8~15次之间，一次需要做3~5组，每组结束后可以休息1~2分钟。如果要做好坐姿推胸动作，一定要注意在开始之前先要做好准备工作，我们的坐姿需要标准，这样力量才能够均衡，也不会造成我们身体受伤或者拉伤肌肉。

运动都不简单，需要我们有一个练习的过程，但如果我们一开始就能够掌握好动作要领，那么在之后的

过程中，我们就会少走很多弯路。想要练成坐姿推胸也是一样的道理，那么坐姿推胸标准动作要领就是以上这些。