

思科力厂家直销座式推胸健身器分动式挂片坐姿推胸训练器私教健身器材

产品名称	思科力厂家直销座式推胸健身器分动式挂片坐姿推胸训练器私教健身器材
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:F1-1001 类别:悍马系列
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）

Iso-Lateral Bench Press坐式推胸训练器

Size: 1323mm × 1599mm × 1746mm

器材重量/Machine Weight:140kg

坐姿推胸主要锻炼的是胸大肌、三角肌前束、肱三头肌等部位，可以有效的牵拉胸廓，塑造完美的胸肌曲线。

- 1、两腿分开坐在凳子上，双手握住器械握柄，要保持自己的肩部下沉姿势，同时要缩紧腹部。
- 2、双手横卧握柄，将握柄向前推时呼气，将握柄慢慢还原复位时吸气。
- 3、坐姿推胸每组8~15次，需要做3~5组，每组可以休息1~2分钟。

