

垂直倒蹬机倒蹬训练器腿部倒蹬机健身器家用美腿瘦腿健身私教器材

产品名称	垂直倒蹬机倒蹬训练器腿部倒蹬机健身器家用美腿瘦腿健身私教器材
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	4200.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-3034 产地:山东省
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）

倒蹬训练器

Size: 1300mm × 1050mm × 1800mm

器材重量/Machine Weight:122kg

训练部位: 背阔肌、菱形肌、冈下肌、斜方肌、大小圆肌

健身器材使用方法

不知小伙伴们有没有注意到，最近有很多人在朋友圈和微博晒跑步。无论是跑步路线图还是跑步机上的公里数，他们似乎就在告诉大家：“我在减肥呐！”其实跑步只能减少脂肪，并不能将身材修饰得好看—

—只有配合力量训练才能塑造出优美的身材。但健身房那些力量训练的器械都是啥?要怎么用?小编今天就为大家扒一扒各种器械及其使用方法，让各位不再停留在跑步机上，迅速进阶器械达人!

1、卧推

动作名称：卧推(杠铃、哑铃)。目标肌群：胸肌、三角肌前束和肱三头肌。

变式动作为上斜卧推、下斜卧推。

2、蝴蝶机

动作名称：蝴蝶机夹胸、反向蝴蝶机夹胸。目标肌群：胸肌(胸中缝)、三角肌后束。

坐于凳上，手握把手，肘弯抵住档板。如觉坐的位置偏高或偏低，可调节坐凳的高度。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。

3、史密斯机

动作名称：深蹲。目标肌群：核心肌群。

史密斯架相当于固定杠铃，卧推，上举，深蹲，划船，提踵，等很多动作都可以做。对手腕的压力并不大，杠铃的旋转幅度很有限，需要提高前臂力量，腕力，整体上肢力量就会提高的很快。调节两边的安全钩，可以较安全的增加重量，提高训练强度。

