

大腿内收外展训练器家用大腿内侧大腿外扩外推器材腿部肌肉锻炼器

| | |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 大腿内收外展训练器家用大腿内侧大腿外扩外推器材腿部肌肉锻炼器 |
| 公司名称 | 山东思科力运动健身器材有限公司 |
| 价格 | 3500.00/台 |
| 规格参数 | 品牌:思科力 型号:F1-1019 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）

adductor in大腿内收训练器

adductor out大腿外展训练器

健身房力量型健身器材介绍

1、坐姿侧平举训练器

训练部位：中部三角肌。

身体坐在健身房坐姿平推训练器的凳上，挺胸收腹并将胸部靠紧靠垫，双手屈肘握住器械臂并将前臂放于器械臂下，至于身体两侧。动作过程中几种三角肌中束的气力将器械臂举起至腕、肘、肩在统一平面上，稍停，然后再慢慢还原到起始位置。

2、坐姿下拉背训练器

训练部位：背阔肌、二头肌、大圆肌。

健身房坐姿下拉背训练器使用时，身体挺胸收紧腰腹坐于凳上，双手握住器械拉杆使肩膀充分向上升起，把胸大肌完全舒展开。几种背阔肌的收缩力，使拉杆向下拉引至胸锁骨以下值乳房以上部位。尽量让背部两侧肩胛骨收拢互触，使背阔肌处于顶峰收缩位，然后再使拉杆慢慢向上回复原位。