

悍马健身器材前高拉训练器分动前高下拉健身器高拉机室内用

产品名称	悍马健身器材前高拉训练器分动前高下拉健身器高拉机室内用
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:F1-1005 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）

Iso-Lateral Front Lat Pulldown前高拉训练器

Size: 1650mm × 1100mm × 2050mm

高拉背训练器和低拉背训练器的的作用和使用方法？

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，始终要保持用力），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。

