

悍马坐姿腿伸展训练器勾腿机分动式腿部训练器减肥神器美腿健身房

产品名称	悍马坐姿腿伸展训练器勾腿机分动式腿部训练器 减肥神器美腿健身房
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	3200.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-1022 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 Leg Extension分动式坐姿腿伸展训练器

Size: 1433mm × 1477mm × 1470mm

器材重量/Machine Weight:126kg

如何使用坐姿拉伸教练:

1、开始准备:

坐在设备上,脚踩在踏板上,保持比髌关节宽一点的距离,保持身体的完整性,收紧腰部、胸部、手的抓地力,保持身体的稳定性,但不要推,在后面的棍子靠近后面,脖子放松眼睛直向前。

2、动作过程:

然后深吸气,感觉大腿的力量,大腿的前部,背部和臀部用力同时,同时呼气,重量踏板,到顶点时,膝盖稍微弯曲不完全伸直,暂停一秒钟,然后深吸气,而膝盖弯曲,恢复到姿势的开始。