

CTH1100 油壓大腿外展/內收機



調整位置

- 選擇適當的阻力，如果不確定的話，請諮詢教練。
- 坐定後，頭部以及肩部靠緊椅墊位置。
- 將兩腳膝蓋置於靠墊上。
- 握住兩側的手把。

運動方式

- 運動者將大腿往外擴或內夾，直到完全外展或內收
- 緩慢的拉回到起始位置反覆動作
- 如感覺任何疼痛，請向教練求助

訓練部位

- 腿部內側、外側肌群(如圖示)