

器材名稱: 肱二頭訓練機(CBC400)

Name of equipment: Biceps Curl (CBC400)

動作示範

Demonstration

(1) 開始動作

(2) 結束動作

(1) Starting Position

(2) Ending Position

(3) Repeat Action 1 and 2

Note: Adjustable seat for user's height, Hydraulic cylinder provides 6x levels of resistance

Target Muscle Groups



(3) 重複開始及結束動作

注意事項: 可依身高調整坐墊高低/阻力大小共 6 段調整

運動訓練的肌肉

