

器材名稱: 肩部上推訓練機(CSP900)

動作示範

(1) 開始動作



(2) 結束動作



(3) 重複開始及結束動作

注意事項: 阻力大小共 6 段調整

運動訓練的肌肉

Name of equipment: Shoulder Press (CSP900)

Demonstration

(1) Starting Position

(2) Ending Position

(3) Repeat action 1 and 2

Note: Hydraulic cylinder provides 6x levels of resistance

Target Muscle Groups

