

# CYBEX

## 腰部旋轉練習器

## TORSO ROTATION



### VR | 3

**CYBEX®**



固定的上肢維持頭部位置的穩定

Fixed Upper Body Maintains a Stable Head Position



獨特的大腿墊設計  
Hip Flexed Position



6 個起始位置  
Six Starting Positions



|                                                          |                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------|
| 產品編號：<br>Product Code：                                   | 12190                |
| 機身及標準鐵餅重量：<br>Machine weight with standard weight stack： | 600磅(lb) / 273公斤(kg) |
| 機身及特重鐵餅重量：<br>Machine weight with heavy weight stack：    | 640磅(lb) / 291公斤(kg) |
| 尺寸(長x闊x高)：<br>Dimensions(LxWxH)：                         | 119x117x162厘米(cm)    |

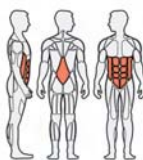
開始 START



完成 FINISH



可鍛鍊部位：  
腹內斜肌及腹外斜肌、同一面的腹直肌與背部豎棘肌群



Muscles trained：  
Internal and External Obliques, Rectus Abdominis and Erector Spinae on same side

## 特點

## Features

### 腰部旋轉練習器 TORSO ROTATION

- 固定的上肢維持頭部位置的穩定，是運動員鍛鍊腳部時的重要事項。
- 獨特的大腿墊設計，使下肢穩固，保持背脊姿勢正確。
- 平寬的腳踏板有助穩定用者的身軀。
- 6個起始位置，每個方向提供10度調節。
- 隱蔽式鐵餅架結構，並設有鐵餅緩衝器，保護用者及旁觀者以免受到鐵餅之碰撞或弄傷。設計已通過「美國材料試驗協會」及歐洲的標準，安全可靠。
- 第二代旋鈕式重量調節系統，只需輕扭調節器，便可每次遞增或減5磅(2.5公斤)，無需推置或摘除，比傳統的推置式調節更安全簡捷。
- 油壓式座椅調節，方便快捷，並設有位置標記，讓用者每次使用設施時可依照標記調節至同一位置。
- 機身附有使用說明及操作指示圖。

- **Fixed upper body** maintains a stable head position and is applicable for athletic training in events where the legs are "driving".
- **Hip flexed position** provides optimal stabilization and spinal alignment.
- **Foot platforms** provide excellent stabilization for all users.
- **Six starting positions** provided every 10° in each direction.
- **Enclosed weight stacks** which comply with ASTM and EN standards help shield bystanders and users from inadvertent contact with the moving weight stack, creating a safer workout environment.
- **The Second Generation Twist Select Increment Weight System** allows user to adjust the weight 5 pounds (2.5kg) at a time with a simple turn of the knob - nothing to slide, drop or lose.
- **Gas spring assisted seat** for easy adjustment. The position indicator enables the user to perfectly duplicate their position on the machine each time they use it.
- **High contrast three-color placards** use straightforward language and pictures for easy-to-read instructions.