

划船机,有氧椭圆机,电动爬楼机

产品名称	划船机,有氧椭圆机,电动爬楼机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1500.00/件
规格参数	阻力:调动,磁控,水阻 产地:河北 使用场景:运动,健身,健身房,家用
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

预储的碳水化合物。这样使用跑步机低速锻炼很难达到的瘦身计划，使用楼梯机时就能很轻松的完成。划船器是以训练为目的，用来模拟水上赛艇运动的机器。室内赛艇比赛已经成为一项的比赛。室内划船器也通常被称为测功仪(在国外通常俗称尔格或ERGO)，测量运动者在运动中消耗的力量。

划船器对腿部、腰部、上肢、背部的肌肉有较好的作用。每划一次，上肢、下肢、腰腹部、背部在过程中都会完成一次完整的收缩与伸展，可以达到一个身肌肉有氧练习。尤其对腰腹部和上臂部脂肪较多的人群，划船器运动给您带来意想不到的塑身。

佳模拟技术，体验真实划水的视觉，声音和感觉。体验平滑的，循序渐进及令人满意的划水运动。划船时，每一个屈伸的划臂动作，都能使约90%的伸肌得到锻炼，因此它对平时几乎不参与运动的伸肌来说，实在是受益无穷。同时对锻炼背部肌肉也有，能让脊背在体前屈和体后伸当中有更大的活动范围，使脊柱的各个关节得到锻炼。这不但能提肌肉的弹性，也能其韧性。

练习划船时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸动作不要出现停顿，一定要做到位。如果幅度过小，则参与运动的肌肉将得不到伸展或收缩。模拟划船的自然动作，适用于健身房和家庭运动，锻炼手腿腰等部位肌肉组织，有效地的锻炼伸展肌群，对腰背的锻炼尤为，能缓解背部酸痛症状。

而使用楼梯机人的运动是被动的，更多的是全身加入运动之中。