

保定双轨划船器,健身单车,风阻滑雪机

产品名称	保定双轨划船器,健身单车,风阻滑雪机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1400.00/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

划船器又叫划船机是一种模拟划船运动的器材，对腿部、腰部、上肢、背部的肌肉有较好的作用。划船器运动是一项流畅且具趣味性和挑战自我的健身运动。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的练习。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。

划船机的主要作用。

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。

同时大大提腰痛肌群的生理流活性。特别适合长期坐在电脑前工作的白领。