

# 临汾磁阻划船机,健身房动感单车,电动爬楼机

产品名称	临汾磁阻划船机,健身房动感单车,电动爬楼机
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

上肢：拉桨初期手的支撑相当重要，虽然不是主要动力来源，但愈接近出水阶段，手才呈现弯曲和背肌的使用向後，二者合力则愈显得格外重要。

下肢：腿给脚踏板的用力，是拉桨中先启动，也是重要的力量来源。故快速的使用大腿力量(股四头肌为重要)伸展膝关节的角度，将是决定每一桨的关键。

单纯进行器械的训练，容易造成身体力量、耐力、肌肉发达程度的片面发展，而忽视了反应、速度、协调性，所以平时除了进行常规器械训练外，还应加入必要的辅助练习(如球类、武术、健美、街舞、拳击、舞蹈等)，使身体获得的发展。划船机的概念。

又名划船机、测功机、陆地划船机、划艇器、赛艇器、室内划船机。  
模拟水上划船训练的机器被叫做划船机，成为比赛的有室内赛艇比赛，室内划船机通常也称为测功机(在其他通常称为 Ergo 或 ERGO)，用于测量运动员在锻炼过程中消耗的功率。

划船器对腿部、腰部、上肢、、背部的肌肉有较好的作用。每一次划，在此过程中完成一次完整的收缩和伸展的部位有上肢、下肢、腰腹部和背部，以此来达到身肌肉有氧训练的。尤其是腰、腹部、上臂脂肪较多的人，划船机做运动，会给你无限遐想。