

# 邢台划船机,有氧椭圆机,家庭健身房

产品名称	邢台划船机,有氧椭圆机,家庭健身房
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1350.00/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

划船器适用于平时不大活动的人群。在不同健身器材下进行大运动测试，划船器能以较低的心跳率、较的摄氧量与产生较的能量消耗，并能促进体适能，更能运用身的肌肉达到塑身的。此项运动是上受欢迎的健身器材之一，欢迎加入划船的

锻炼的目的是减轻体重，应将手柄的力度调节中低强度，每次划船时间不低于30分钟，中间稍做休息；如将力度调节中等强度，可得到肌肉力量的锻炼，同时缓解背部肌肉的紧张，并辅助陈旧性或新创伤；如调大强度，即可得到健美背部肌肉的，锻炼时注意呼吸配合(前倾时呼气，后仰时吸气)，中间休息不超过1分钟，每3次为一组，组间休息3分钟，共做4~5组的

- 1.应根据自身条件的需要。
- 2.家庭的经济状况。
- 3.住房环境等外部环境。
- 4.对比多款划船器如水阻、风阻、风扇磁控等进行选择的
- 5.应根据自己的体质、锻炼目的和喜爱的运动方式，选购健身器械。划船器适合行动不便，身体虚弱或正在康复中的病人和体弱者。

1、

划船动作周期为入水、拉桨、出水及回桨，若初期使用划船器则可从出水动作开始练习，从分解动作慢慢练习再进阶形成连续动作。以下即将划船动作简单的分为四个阶段：

出水阶段

軀干：适度的後仰。

上肢：將握把拉肋骨下方。

下肢：腿伸直。