

# 永旺 罗马椅腰背部训练健身器多功能仰卧板腹肌板家用健身椅

产品名称	永旺 罗马椅腰背部训练健身器多功能仰卧板腹肌板家用健身椅
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	1180.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1608 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县开发区泰山路中小企业创业园10号（经营场所：山东省德州市宁津县时集镇博古张村）（注册地址）
联系电话	18153440093

## 产品详情

### 1. 罗马椅俯身划船

这个可以是我们的划船的一个变式动作，借助罗马椅可以很好的保持我们下背部的稳定性，对我们可以有更好的意念集中在我们的背部，这个练习可以强化脊椎在重力的影响下维持稳定中立(抵抗屈伸)的能力，有助于提升划船深蹲硬拉的核心稳定性，降低受伤的风险。

### 2. 罗马椅抬腿

这个动作对于不仅仅可以锻炼我们的腰背部，还可以对于我们臀部以及腘绳肌有所刺激，做的时候记住用臀部的力量来抬起腿部，身体伸直。

### 3. 罗马椅侧屈

针对我们的侧腹肌了锻炼，我们知道锻炼我们的侧腹肌的动作是非常少的，而恰巧这个动作可以很好对我们斜腹肌有锻炼，罗马椅调整45度，身体向下侧弯，幅度不用过大绷紧自己的腰腹。

### 4. 山羊挺身

做山羊挺身动作首先需要用到罗马椅，所以这个动作我们常常需要在健身房才能够完成。动作开始之前，我们双腿打开趴在罗马椅上，腿是伸直的，上本身离开罗马椅。正式动作开始，我们的上半身用力向下压，这时候臀部稍微有一点提臀的动作，直到我们身体下压到极限时，我们坚持这个动作15秒，然后在缓慢收回动作。记住，我们的腰部承受能力有限，不要超出我们的承受范围，否则很容易受伤。

