

永旺 划艇拉背训练器商用健身房专用器材划船拉背背部力量器械

产品名称	永旺 划艇拉背训练器商用健身房专用器材划船拉背背部力量器械
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	2780.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1618 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

坐姿划船（Seated Row）能锻炼整个背部肌群，而且能辅助练习手臂和肩部肌肉。一般采用窄距绳索划船，主要锻炼中部背阔肌，是增加背部厚度的好方法。

- 1.正坐，两腿踩住前方的踏板，微屈膝，两手紧握三角形手柄，双臂前伸，腰腹固定，挺胸抬头。
- 2.以背部肌群的收缩力将手柄拉至腹部，尽可能地向后牵拉你的双肩和双肘，直到手柄接触到你的身体中部。保持顶峰收缩1-2秒，并努力向一起挤压你的肩胛骨以获得*大化的刺激。
- 3.以背阔肌的力量控制还原，运动过程中注意控制拉伸的速度，过快或过慢都会影响锻炼效果。