

# 广西南宁国奥体育 供应奥力龙划船器

产品名称	广西南宁国奥体育 供应奥力龙划船器
公司名称	南宁市国奥体育用品有限公司
价格	980.00/台
规格参数	品牌:奥力龙 货号:无 产地:厦门
公司地址	中国 广西 南宁市 广西南宁市双拥路9-24号
联系电话	86 771 3858204

## 产品详情

品牌	奥力龙	货号	无
产地	厦门		

### 奥力龙划船器al-403b

划船器锻炼法：划船练习：主要锻炼肱二头肌、三角肌、旋前圆肌等上肢肌肉。方法：坐在滑座垫上，双腿伸直，固定不动。左右手交替向后划桨，一桨为1次。共做3组，每组9至10次。屈臂练习：主要锻炼肱二头肌。方法：脚踏脚蹬，双手反握把手，同时向内拉桨，似杠铃屈伸练习。共做3组，每组9至10次。前推练习：主要锻炼肱三头肌、三角肌和前臂伸肌。方法：滑座移至脚蹬处，反坐，双手正握把手，同时前推。共做3组，每组9至10次。360°划船练习：主要锻炼胸、腰背、手臂肌群及股四头肌等。方法：脚踏脚蹬，正握把手，双腿屈膝，躯干尽可能贴向大腿；开始用力，先蹬腿后滑，再用力划桨，上体尽量后仰，以保证充分划桨。恢复到开始姿势，重复做。此练习要求每分钟划桨20次左右，心率为： $(220 - \text{年龄数}) \times (70 - 80)$ 。时间为5至30分钟。