室内健身器材家用实木水阻划船器商用瘦身收腹划船机

产品名称	室内健身器材家用实木水阻划船器商用瘦身收腹划船机
公司名称	山东康美健身科技有限公司
价格	2800.00/台
规格参数	品牌:康美 型号:0003 产地:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区工业三路
联系电话	13589900618

产品详情

???????

??

产品用途

水阻划船器简单易学，适用广大民众锻炼健身，迎合民众全面锻炼的要求，对于爱美的女士，还可以有效的帮你减少脂肪，短时间内减小腰围，实现完美的魔鬼身材，健康迷人。室内水阻划船器的另一个优点就是不会伤害到关节，对关节的冲击力很小，大家可以放心的试用。

室内划船器是一项国际级的健身设备，适合的人群广泛，而其简单易学，在国外受到人们的追崇，已经风靡欧洲。国际上很多的权威俱乐部都已经在使用室内水阻划船器。

水阻划船器得益于水的天然阻力，以及划船运动本身的属性，使得水阻划船器健身具有无损有氧特性，对人体膝关节等具有很好的保护作用，产品适用于专业训练、家庭健身。

操作方法

水阻划船器是根据划船时，能对人的腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉有增强较好的作用，设计出来的一款健身器材。正确使用水阻划船器可很好锻炼我们的肌肉。

宾夕法尼亚大学轻量级划船教练麦克艾文说道:"最常见的错误姿势是练习中双手碰到了膝盖，动作因而乱了套。"此时不妨将划船的动作视为舞蹈，打节拍1-2-3、3-2-1。数1时蹬腿;数2时身体后倾摇动上身;数3时将手拉回至肋骨下端，转动双桨。然后倒回来。数3时伸展双臂;数2时身体自胯部起前倾;数1时抬起双腿。"结合在一起后，这是一个连贯的动作。"

划船练习是一项长期稳定的练习动作，不是那么容易在全部练习中保持力量及正确姿势的。诀窍在于开始时以中等阻力做4-6组。每组10分钟的练习，中间休息2-3分钟。这样心率不至于一路降低，也可以随时准备增加强度。只要你正确使用划船器，就一定能够起到锻炼我们肌肉的作用，长期的坚持就会有一副强壮的体格。