

风阻划船器健身器材A宁津风阻划船器健身器材生产厂家

产品名称	风阻划船器健身器材A宁津风阻划船器健身器材生产厂家
公司名称	德州钮威特健身器材有限公司
价格	2800.00/台
规格参数	品牌:钮威特 材质:不锈钢 产地:山东省宁津县
公司地址	山东省德州市宁津县保店镇二堂苏
联系电话	18653431575

产品详情

风阻划船器健身器材A宁津风阻划船器健身器材生产厂家

又名划船机、划艇机、划艇器、赛艇器、测功仪、陆上划船器、室内划船器。

划船器是以训练为目的，用来模拟水上赛艇运动的机器。室内赛艇比赛已经成为一项专业的比赛。室内划船器也通常被称为测功仪（在国外通常俗称尔格或ERGO），测量运动者在运动中消耗的力量。

划船器对腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉增强有较好的作用。每划一次，上肢、下肢、腰腹部、背部在过程中都会完成一次完整的收缩与伸展，可以达到一个全身肌肉有氧练习效果。尤其对腰腹部和上臂部脂肪较多的人群，划船器运动给您带来意向不到的效果。

划船时，每一个屈伸的划臂动作，都能使约90%的伸肌得到锻炼，因此它对平时几乎不参与任何运动的伸肌来说，实在是受益无穷。同时对锻炼背部肌肉也有明显效果，能让脊背在体前屈和体后伸当中有更大的活动范围，使脊柱的各个关节得到锻炼。这不但能提高肌肉的弹性，也能增强其韧性。

练习划船时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸动作不要出现停顿，一定要做到位。如果幅度过小，则参与运动的肌肉将得不到充分伸展或收缩。模拟划船的自然动作，适用于健身房和家庭运动，锻炼手腿腰等部位肌肉组织，有效地的锻炼伸展肌群，对腰背的锻炼尤为明显，能缓解背部酸痛症状。

同时大大提高腰痛肌群的生理流活性。特别适合长期坐在电脑前工作的白领阶层。