

智能风阻划船机有氧健身器材 家用健身划船器 厂价批发

产品名称	智能风阻划船机有氧健身器材 家用健身划船器 厂价批发
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:钮维特 型号:nvt-451 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

智能风阻划船机有氧健身器材家用健身划船器厂价批发：

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。

划船器适用于平时不大活动的人群。在不同健身器材下进行运动测试，划船器能以较低的心跳率、较高的摄氧量与产生较高的能量消耗，并能促进体适能，更能运用全身的肌肉达到塑身的效果。此项运动是世界上受欢迎的健身器材之一，欢迎加入划船的世界！

如果锻炼的目的是减轻体重，应将手柄的力度调节至中低强度，每次划船时间不低于30分钟，中间稍做休息；如将力度调节至中等强度，可得到肌肉力量的锻炼，同时明显缓解背部肌肉的紧张，并辅助治疗陈旧性或新创伤；如调至大强度，即可得到健美背部肌肉的效果，锻炼时注意呼吸配合(前倾时呼气，后仰时吸气)，中间休息不超过1分钟，每3次为一组，组间休息3分钟，共做4~5组。