

悍马罗马椅罗马凳健身椅山羊挺腰背肌后伸展训练器室内健身房用

产品名称	悍马罗马椅罗马凳健身椅山羊挺腰背肌后伸展训练器室内健身房用
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	1800.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-3016 产地:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区泰山路东段南侧
联系电话	0537-7078448 18315857565

产品详情

亲，本店所有产品为定制产品，一般10天左右出货，批量采购签正式合同，约定工期。欢迎广大客户来厂考察洽谈！（非质量问题不能提供退换货，介意者请慎重）

Back Extension 后伸展训练机

Size: 1552mm × 771mm × 876mm

我们在对罗马椅的固有印象中，就山羊挺身这个动作，但是罗马椅的使用不仅仅局限于这个动作，合理的利用可以很好的锻炼我们身体后链，尤其是腰、下背部肌群，强化我们竖脊肌，对我们的核心更加有力，更稳定！今天我们就来说一下使用罗马椅的几个动作，锻炼我们腰背部很给力

1. 罗马椅俯身划船

这个可以是我们的划船的一个变式动作，借助罗马椅可以很好的保持我们下背部的稳定性，对我们可以有更好的意念集中在我们的背部，这个练习可以强化脊椎在重力的影响下维持稳定中立(抵抗屈伸)的能力，有助于提升划船深蹲硬拉的核心稳定性，降低受伤的风险。

2. 罗马椅抬腿

这个动作对于不仅仅可以锻炼我们的腰背部，还可以对于我们臀部以及腘绳肌有所刺激，做的时候记住用臀部的力量来抬起腿部，身体伸直。

3. 罗马椅侧屈

针对我们的侧腹肌了锻炼，我们知道锻炼我们的侧腹肌的动作是非常少的，而恰巧这个动作可以很好对我们斜腹肌有锻炼，罗马椅调整45度，身体向下侧弯，幅度不用过大绷紧自己的腰腹。