

坐姿划船训练器械坐式划船拉背健身器分动式拉背健身器材拉伸家用

产品名称	坐姿划船训练器械坐式划船拉背健身器分动式拉背健身器材拉伸家用
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	3300.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-1011 产地:山东省
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）

Iso-Lateral Rowing 坐姿划船训练器

Size: 1558mm × 1426mm × 1467mm

器材重量/Machine Weight:128kg

坐姿划船作为健身房中的背肌训练动作之一，一直都深受广大健身爱好者的喜爱，坐姿划船属于水平拉的动作，能够锻炼到背阔肌、斜方肌、菱形肌、三角肌后束，同时维持稳定的核心肌群也会得到锻炼。

为了大家更好的训练，在这里给大家做一些简单的动作提示。

1. 躯干微微后倾，挺胸不含胸，肩胛注意下沉。

2. 保持脊椎正直，利用腹部核心肌群将其加固。

3. 选择合适的重量，只有最适合自己的重量才是最优训练重量。

4. 不要过度挺胸，在挺胸的同时记住提示自己把肋骨压下去。

在之后的训练中多注意这些点，不要因为错误的动作影响到自己健身的效果。另外，健身靠的是坚持，无论在家还是健身房，坚持才能成就完美肌肉！