

划船机使用方法

1. 在使用任何器材都需要有个习惯，那就是先检查一下，在检查安全后再使用。不管什么健身姿势都是很重要的，所以一定要保持姿势的正确性。首先把脚放在踏板上，用皮带系紧，使其不会自由移动。切记不要赤脚，否则运动时的压力会导致脚底板疼痛。
2. 刚开始的时候记得把阻力调到一个较低的水平。
3. 在使用划船机的时候需要握住手柄，但是不能握太紧，要掌握一个合适的力度。因为握的太紧会使得小臂疲劳。
4. 当你开始使用划船机时，膝盖向胸部弯曲，上半身向前稍微倾斜，并且保持良好的姿势——抬头挺胸，不要弯腰驼背。
5. 接着用力蹬腿，使腿部伸直，同时将手拉到上腹部。当腿部完全伸直后，身体向后倾斜以达到最佳效果，但是不要太过倾斜，这样容易导致背部肌肉拉伤。
6. 最后，伸直手臂，弯曲膝盖，身体向前移动，回到开始时的状态。





