

# 保定抗眩晕训练器材,飞行员体能训练设施,厂家

产品名称	保定抗眩晕训练器材,飞行员体能训练设施,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	2100.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 型号:YL-031
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

需要做合理的运动，一方面前庭的能力强，而运动可以促进前庭功能的自我，缓解或解除眩晕症状。另一方面运动使大脑克服前庭功能丧失的影响，帮助大脑重建良好的平衡状态。所以积极活动比静卧在床者眩晕症状好转更快。一、主动锻炼法

除了的前庭康复，患者可以在医师的指导下寻找一种、有兴趣的活动，建议做以下前庭康复性活动：掷球练习、高尔夫、保龄球、网球运动、绕房子行走并环顾四周、跳舞、武术。

太极、瑜伽有放松的功能，对于伴有焦虑的头晕与平衡障碍是有益的。只要眩晕持续存在，训练就必须每天坚持，这大概需要1-3个月，训练的越努力，越规律，眩晕症状就会消失得越快。保持心情愉悦无论做什么事都要保持心情愉悦，因为好的心情也可以起到防治眩晕的作用，比如说晕车，晕船等。心情好的时候会减少晕车的概率，甚不会发生晕车晕船。所以希望能够保持心情愉悦。

被动训练法应用各种加速旋转的器械，使人体接受被动的旋转训练。如在离心机上和转椅\_上每天进行定量的旋转训练，在四柱秋千.上由人推动进行被动摆荡。考虑到视觉对晕机有影响，增强锻炼的，在旋转和摆动过程中应睁眼和闭眼交替进行,并做头部的前俯后仰、右倾和左倾动作。