

湖南中伦导乐球分娩球导乐车分娩车导乐凳分娩凳帮助孕妇放松身体缓解不适

产品名称	湖南中伦导乐球分娩球导乐车分娩车导乐凳分娩凳帮助孕妇放松身体缓解不适
公司名称	湖南中伦精密科技有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	湖南省长沙市岳麓区望月湖街道望月湖9片1栋102房
联系电话	18273146314 18273146314

产品详情

准备工作：确保导乐球充气到95%左右，感觉柔软适中。选择一个平坦、宽敞且安全的空间，铺上瑜伽垫或软垫，以防止孕妇在练习过程中滑倒或受伤。

热身运动：在开始导乐球操之前，孕妇可以进行一些简单的热身运动，如伸展手臂、转动脖子和腰部等，以活动关节和肌肉，预防运动损伤。

基本姿势：孕妇坐在导乐球上，双脚踩地，双手扶住球体，保持身体平衡。在练习过程中，可以根据需要调整坐姿和球体位置。

旋转运动：孕妇可以双手平举导乐球在胸前，缓慢旋转上半身，感受手臂、腰、髋和腿的拉伸。也可以将双手高举，一手持球轻轻敲击臀部，进行臀部肌肉的放松。

腿部运动：孕妇可以双手叉腰，将导乐球夹在大小腿之间，做打开、合上的动作，以锻炼腿部肌肉。还可以平躺在瑜伽垫上，做抬腿的动作，并用手里的导乐球去够膝盖，够到膝盖后腿放下、伸直，举起手臂。

伸展运动：孕妇可以一条腿压在导乐球上，双手臂弯曲交叉抱在头后，整个身体慢慢向一侧伸展，然后换另一侧进行，以拉伸侧腰和背部肌肉。

湖南中伦品牌导乐分娩球参数

- (1) 蜂巢防撕裂结构，环形锁能纹理,内部丝网构造，磨砂球体，防爆防滑。
- (2) 材质PVC.厚度1.8-2.2 mm
- (3) 粉色,型号小号(身高160以下使用)_中号(身高160-170使用)、大号(身高170以上使用)使用。|

(4) 小号，中号及大号均可配304不锈钢导乐架。