

一套8件组合健身路径价格 压腿按摩器 腰背按摩器尺寸

产品名称	一套8件组合健身路径价格 压腿按摩器 腰背按摩器尺寸
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-018 颜色:蓝黄
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

一套8件组合健身路径价格 压腿按摩器 腰背按摩器尺寸

三位健腰器

三位健腰器能够改善腰椎、胸椎、骶椎和髋关节的灵活性，放松腰椎和骶椎的肌肉与韧带，缓解腰肌劳损及周身乏力。对于长期伏案工作造成的腰酸背痛、颈部僵硬有很好的放松效果。锻炼时幅度不要太大

出现头晕目眩的情况应立刻停止，老年人在使用该器材时，为了防止拉伤腰部肌肉，切忌用力扭动，扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低强度，每周锻炼5次至7次，每次3组至4组，每组10次至20次，锻炼10天左右可适当增加幅度。特别注意患有腰椎病等腰部疾病的人发病期间不可使用。

农村健身器材有哪些