

flexi-bar德国振动杆 瘦身减肥健身棒 弹力棒 体操棒 健身器材

产品名称	flexi-bar德国振动杆 瘦身减肥健身棒 弹力棒 体操棒 健身器材
公司名称	南通腾泰体育用品有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 168.00 品牌:TTCZ 材质:玻纤
公司地址	南通市通州区先锋镇工业园区
联系电话	0513-86670311 13382392510

产品详情

好消息：即日友情提供健身棒全套视频，为广大亲们解决了不会用的后顾之忧。拍下的亲们在确认收货之后不要忘记向我们的客服mm索要视频哦

1、治疗脊背、颈椎疼痛——只有飞力仕可以训练深层的核心肌肉

飞力仕起源于物理治疗，它是脊背疾病的治疗专家。飞力仕通过柔和的振动减缓紧张，增加肌肉强度，改善肌纤维排列，使脊背肌肉整体上正确工作，从而支持脊椎的日常运动。

人的腹肌肉群由六种肌肉组成，分别分布在从肋骨到骨盆的深浅不同的部位。它们提供了对脊柱以及胸腔的支持，被称作核心肌肉。它们也参与呼吸过程。核心肌肉之所以尤其重要，是因为它们提供了对人体体型的支撑，它们也对人体塑形起一定作用。越是靠近脊柱的，深层的肌肉，对维持脊柱稳定和身体形态越重要。它们也是保持脊背健康的重要条件。

普通运动只可以训练表层肌肉。飞力仕可以训练到中层以及深层的核心肌肉，这是其他传统健身所不能实现的。

飞力仕通过振动，可以整体性的改善这些深层核心肌肉。选择不同的训练方法、姿势和技巧，你可以针对不同的背痛症状做不同的训练。

2、健身——飞力仕是便携、简单、有趣的健身方式，而且可以结合你现有的任何健身训练

飞力仕适用于任何健身人群，从专业健身到初学者。不论你通过飞力仕做全身训练，或者腹部训练，甚至是普拉提训练，它的应用都是没有限制的。你可以把飞力仕当作最后十分钟的腹部训练，也可以作为全身训练的开始来热身肌肉。放一只飞力仕训练棒在你的汽车后备箱，在长时间开车后可以缓解僵硬的肌肉；你也可以带它到健身房，在你做肌肉训练的时候用它来加强肌肉负荷；也可以带到办公室，缓解由于长时间坐在电脑前的肩部紧张。

3、减肥、塑型——飞力仕是效率更高的减肥方法

飞力仕在减肥塑型、改善体态、去掉大肚腩上有独特的好处：飞力仕适合各种程度和各种位置的肥胖症；飞力仕可以激活遍布全身的更多的肌肉；最关键的是飞力仕的运动效率很高，传统的阻力训练（比如举重）仅仅锻炼肌纤维的40-60%。而振动训练则能锻炼100%的肌纤维，每秒钟肌肉振动270次。

4、矫正体型——飞力仕可以在短时间内改善影响姿态的肩部、背部和腹部肌肉

飞力仕的另一个优点就是可以在很短的时间内纠正和改善人的体态。很少有其他健身方式能像飞力仕这样有目的的锻炼影响人体最佳姿态的肌肉群。

这是因为那些将肩胛带向下拉的肌肉，比如斜方肌的上部肌肉，用一般的器械得不到真正的锻炼。这也是为什么就连很多专业运动员的姿态也不正确或者他们也有背部疾病。不仅是肩胛骨下的肌肉，肩胛骨之间的肌肉也会很快得到锻炼。如果这些肌肉的肌肉耐力得到提高，那么不良体态也会得到相应的纠正。

同时颈椎区域的肌肉也会得到加强。这些肌肉要能承受6公斤左右的头部重量。

不同的飞力仕练习还能够加强肩部回旋肌群。回旋肌群在使用其他大部分健身器材中同样很难得到锻炼。这样肩部位置就会产生内旋转，从而导致驼背。

保持良好姿态另一个重要因素是坚实的腹部肌肉。正是腹部内侧肌有助于形成平坦的腹部，并对骨盆的位置有积极的影响。

5、产后恢复——飞力仕是适合产妇的渐进式训练

产后运动的目的是恢复身材，预防或减轻因生产造成之身体不适及功能失调，主要是协助骨盆韧带恢复，腹部及骨盆肌肉群功能恢复，并使盆腔内器官位置复原。产后若没能及时运动，长期下来可能会产生腹肌无力、背痛及应力性尿失禁等现象。

飞力仕训练可以强化骨盆底肌群，腹部腰部肌群。可以高效不剧烈的让产妇进行渐进式训练。振动训练更加有利于产后脊椎稳定性，改善产后腰酸背痛，增强子宫收缩，帮助消耗脂肪，增加身体及器官弹性。

6、受伤康复——不论受伤的原因是什么，只要是肌肉受伤，飞力仕会起到恢复作用

你可以使用飞力仕来逐步改善一系列的受伤，主要包括：

椎间盘突出坐骨神经痛紧缩神经性受伤膝部受伤肩部受伤臀部受伤踝关节受伤肘部劳损7、老年人——飞力仕帮助改善老年人的关节机能，减少疼痛（如背痛），预防摔倒

对许多人来说，变老也伴随着力量变弱、平衡性降低、关节灵活性降低、普遍降低体能。开展柔性健身可以尽可能的避免随年龄增加而常遇到的健康问题。

保持强壮有柔性的肌肉和关节相当重要，尤其是腿上和肩膀上的外部肌肉群以及稳定脊柱的核心肌群。保持肌肉系统强壮和有柔性可以帮助你更健康的生活。

防止摔倒也是一个很重要的问题。对于老年人来说，有着强壮灵活的肌肉可以减少摔倒受伤的风险。

8、儿童——飞力仕可以促进儿童脊椎和体态发育健康、提高专注力

飞力仕有专门的儿童版本产品，适合于6-14岁儿童使用，也适用于超重儿童减肥。

人体体形的发育形成，在儿童期是最为重要的。飞力仕可以帮助脊椎健康发展，提高肌肉协调性，塑造健康完美体形。飞力仕也可以帮助儿童提高专注力，并缓解压力。飞力仕的有趣性，是保证儿童不厌烦，坚持训练的重要因素。这在当今的健身运动中是不多见的。

9、运动员——飞力仕训练的有效性和稳定性是传统训练形式所不能提供的

世界级的运动员使用飞力仕作为他们运动特殊训练的一部分，来提升整体反应时间、核心肌群的强度和平衡性。强壮而又灵活的核心肌群在任何运动中都相当重要。独特有效的飞力仕训练对运动成绩的提高有很好的效果。

飞力仕训练可以改善运动成绩主要通过：

加强核心肌群，可支持和稳定整个脊柱，从而提高身体灵活性和关节活动度自动修复由于重复型锻炼引发的肌肉不平衡增加流入伤处的血液流量和从伤口流出的带有毒素血流量提高整体性，加快反应时间和增加身体平衡性

本产品的建议零售价是 ¥ 168.00，品牌是TTCZ，材质是玻纤，货号是ttcz003，产地是江苏南通