

通用健身路径上肢牵引

产品名称	通用健身路径上肢牵引
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	胜川:1100*1100*2700 SC--075:114立柱 河北沧州盐山大郝工业开发区:壁厚3个
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

方法一：肩周炎患者在锻炼时，站在牵引器的正下方，两臂向上伸直，两手分别抓握牵引器上的手柄，健肢用力向下做**牵引**动作，利用滑轮改变力的方向，迫使患肢缓缓抬起，感觉到患肢十分紧张但不是疼痛的时候，停止两三秒钟，然后返回继续。一般，每周练习3次，每次练习2—3组，每组6—10次。

方法二：普通健身者站在牵引器的正下方，两臂向上伸直，两手分别抓握手柄，两臂互为阻力、互相对抗，垂直上下交替拉动。一般每周练习3—5次，每次练习2—3组，每组12—20次。

上肢牵引器适合**老年人**，青壮年人练习，不推荐**儿童**练习。拉伸过程中，要保持拉绳垂直，不可倾斜拉，除针对肩周炎患侧肢体的康复性锻炼外，也不建议单臂重复拉。还需要注意，单臂不可突然用力、撤力，以免另一手臂突然放松或用力过大造成的肌肉拉伤。此外，不可悬吊在牵引器上扭动腰部等部位，以免损坏设备或因脱手造成摔伤磕伤。