

# 广丰浩然体育三位扭腰器健身路径批发

产品名称	广丰浩然体育三位扭腰器健身路径批发
公司名称	沧州昊然教学设备有限公司
价格	.00/个
规格参数	浩然体育:浩然体育 浩然体育:浩然体育 浩然体育:浩然体育
公司地址	盐山县小营乡张西台村
联系电话	18031796139

## 产品详情

该器材能够改善腰椎、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肩酸背痛、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。患有腰椎病等腰部疾病的人发病期间不可使用。

**注意事项** 如果锻炼不当，会造成腰部肌肉韧带扭伤，甚至导致腰椎间盘突出。所以，锻炼时应特别注意强调大幅度、慢速扭腰，此外，如果运动时腹痛，可以放慢运动节奏或降低扭腰幅度，症状严重的应停止运动。