

健身路径三人扭腰价格 内蒙古室外小区健身器材厂家

产品名称	健身路径三人扭腰价格 内蒙古室外小区健身器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	650.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

室外健身路径三人扭腰价格 内蒙古室外小区健身器材厂家

室外健身器材扭腰类**健身器材**

如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

提示一：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。

通常用的为三人**扭腰器**，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生健身路径三人扭腰价格
内蒙古室外小区健身器材厂家