

室外健身路径-伸腰架功能

产品名称	室外健身路径-伸腰架功能
公司名称	盐山冀图体育器材有限公司
价格	480.00/件
规格参数	品牌:冀图 型号:JT-357 产地:河北沧州
公司地址	盐山县望树镇205国道东侧
联系电话	13393070031

产品详情

伸腰架

小区健身器材伸腰伸背器健身方法与效果：锻炼腰腹部肌肉柔韧性，缓解背部疲劳，能够有效防止腰椎增生等退行性病变。

伸腰伸背器参数：1200x600x1000。

功能：锻炼腰腹肌肉，增强腰部柔韧性，缓解腰背疲劳。

警示：1、严重脊椎病患者请谨慎使用。

2、使用者体重不超过100kg/人。

3、限用人数：1人。

锻炼时注意事项

锻炼时，先用双手抓紧扶手，然后身体贴紧拱形垫，慢慢向后躺倒。如果自身柔韧性出色，双手可以放开扶手向后伸，充分拉伸肌肉。如果需要进一步加大强度，双脚可以向后侧挪动5-10CM。拉伸背部时，要完全放松背部，双手要尽量前伸，双脚可视身体条件向前挪动到自己认为合适的位置。

注意事项：由于拉伸较大双手需抓紧扶手。双手后伸将大大加强拉伸幅度。双脚越靠近器材拉伸幅度越大。放松背部肌肉拉伸效果更好。

健身提示：久坐办公室和电脑前的人群，容易出现腰背部疼痛、肩周炎等健康问题。这些身体不适与一般疾病不同，这些不适其实是一种身体机能退化的表现。研究显示，人类在55岁左右开始出现腰椎、颈椎等方面的退行性病变。但是坚持运动能有效改善这些身体退化问题。