

全身律动仪7寸LCD触摸真彩屏

产品名称	全身律动仪7寸LCD触摸真彩屏
公司名称	山东泽普医疗科技有限公司
价格	1.00/台
规格参数	品牌:泽普 型号:ZEPU-PD 产地:山东
公司地址	山东省潍坊市高密市高新一路188号
联系电话	0536-2667266 15753695815

产品详情

全身律动仪7寸LCD触摸真彩屏

由于手腕的生理特点，肌腱长期过度摩擦，可能发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症，引起肿胀，产生手腕腱鞘炎。如果不及时治疗，可能发展成永久性活动不便。那么手腕腱鞘炎如何进行锻炼以达到康复的效果呢？今天就来分享四种帮助手腕腱鞘炎康复的锻炼方法，一起来看看吧！

1.手腕旋转

手腕转动可以在一定程度上锻炼腕关节，促进手腕肌肉外周血液循环，同时也能够缓解发病期的腕部炎症和肿胀症状。具体的锻炼方法是先向一个方向转动手腕，然后再向另一边转动，时间可以控制在2分钟内。

2.手腕伸展

按压受伤手的背部，使手腕尽可能弯曲，并保持固定的姿势。然后抻拉手指或手掌，使腕关节尽可能向后伸展并保持姿势。每组持续30秒，每天三次。手腕伸展可以借助外部物体来完成，比如双手托住桌子，指尖向前同时保持肘部伸直，然后慢慢向前，倾斜过程中感觉手腕手掌的明显拉动。

机台原理：

全身垂直律动机透过机械力，产生一种对抗地心引力往上的推力，此推力一停时，站在上面的人会被地心引力往下拉，此时再给他一推力往上，形成上下来回的冲击力量。人体透过骨骼、肌肉与脊椎来传导此推力，因此会刺激到全身的骨骼肌肉神经系统，达到健身效果。

运动效果：

被动诱发主动，肌肉收缩，预防和缓解肌肉萎缩。

低频温和刺激，加强肠胃蠕动，促进消化吸收和排毒排便。

调节自律神经，改善睡眠，缓解压力。

通过全身垂直律动，促进体内一氧化氮生成，血液循环和代谢。

脊髓受损、帕金森氏病、肢障、洗肾患者、慢性关节炎及风湿性关机炎之复健训练。

轮椅律动使用图：

垂直律动运动健身建议方式：

律动运动前请先喝200cc温开水。

运动后请再喝200cc温开水。

运动时机：饭前、后一小时。

律动的速度：以个人最舒服的速度，效果最好，初次使用请从慢速开始。

全身律动仪7寸LCD触摸真彩屏