

# 国标三人扭腰器生产厂家

产品名称	国标三人扭腰器生产厂家
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

三人扭腰器生产厂家，河北新闻资讯，记者(刘编辑)近日获悉，朋友，优质产品名扬天下，劣质产品关门回家,想要产品获得客户的支持和信赖，生产的产品没一个质量差，光靠价格便宜的产品能够长久地存活下来下面为您介绍三人扭腰器，客户在订货的时候只需要填明订货数据、选定材料博超代为设计、制造。例如说用户对三人扭腰器生产工艺有一定的特殊要求，我厂可与用户协商设计，博超终满足客的需求。

三人扭腰器也被叫做三人转腰器，扭腰器也有双人的，三人的多为常见，是一类常见的小区健身器材，在使用该小区健身器材锻炼时双脚平衡站在圆形踏板上，双手握紧扶手，左右转动腰下肢体。该小区健身器材适合于各类人群，限三人使用。根据锻炼者自己的体力情况酌情运动3-10分钟。

户外健身器材扭腰器能够增强腰腹部力量，活动背部的肌肉、关节和韧带，从中医上来说，较大幅度的转腰活动能通经活络、促进气血畅通、强腰固肾，那使用扭腰器该注意什么呢？锻炼时，站在扭腰器上，双脚约与肩宽，双手握住扶手，上体略向前保持平稳。收缩腰腹部肌肉，通过双手固定上身产生的对抗力，使得下肢左右转动。上身在转腰时应该始终保持正直，小腹部也要尽可能绷紧；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，在锻炼时，应特别注意强调大幅度、慢速度地扭腰，严禁快速地携带惯性的扭动。此外，如果在运动中发生腹痛，可以放慢节奏或降低幅度，症状严重的应停止运动，那么把式三人扭腰器有哪些作用呢？

三人扭腰器这类小区健身器材主要能增强腰部，腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性，灵活性，利于健美体形。较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松起到通经活络促进气血畅通，强腰固肾作用，适用于腰部活动障碍，体弱肾虚，腰肌劳损及周身疲乏等症。

三位扭腰器的使用注意事项:该户外健身器材能够改善腰椎、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腰酸背痛、颈部僵硬有很好的放松效果。使用这种户外健身器材锻炼时幅度不要太大，出现头晕目眩的情况应立刻停止。三位扭腰器的使用方法:站在三位扭腰器上，双脚约与肩宽，双手握住此种户外健身器材的扶手，上体略向前倾，保持平稳。收缩腰、腹部肌肉，通过双手固定上身产生的对抗力，使下肢左右转动。转腰时，上身应挺直，小腹尽可能绷紧，双腿直立或微微弯曲皆可。

