

新农村健身器材 塑木健身器材 公共场所健身器材 坐式腰背器

产品名称	新农村健身器材 塑木健身器材 公共场所健身器材 坐式腰背器
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-074 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

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。

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，强腰固作用，适用于腰部活动障碍，体弱虚，腰肌劳损及周身疲乏等症。

1、相比于健身房中的太空漫步机，社区里的太空漫步机简单实用，但阻力十分轻，锻炼时摆动幅度不宜过大，因为幅度过大容易拉伤大腿肌肉，还可能因为控制不好平衡而摔下来。正确的做法是以正常较大步幅行走的幅度为限，摆腿的幅度好为45度左右，频率好为每次3-4秒。

2、不要两腿同时前后摆动，很容易使身体失去平衡。此外，脊柱有疾患、患有创伤性关节炎的人群不宜使用此器械锻炼。

3、不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。