

广西柳江户外健身器材-三人转腰器批发

产品名称	广西柳江户外健身器材-三人转腰器批发
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

三位扭腰器是健身路径上常见的，也是户外很受大众喜爱的锻炼器械之一。它通常分布在社区，公园，学校，健身广场，体育广场等公共场所。

主要功能

锻炼腰部和髋部，增强腰、背肌肉的力量和柔韧性，老、中、青均适用。

使用方法

站在扭腰器上，双脚约与肩宽，双手握住扶手，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。

特别提醒

- 1、该器材能够改善腰椎、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。锻炼时幅度不要太大，出现头晕目眩的情况应立刻停止。
- 2、老年人在使用该器材时，为了防止拉伤腰部肌肉，切忌用力扭动，扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低强度，每周锻炼5次至7次，每次3组至4组，每组10次至20次，锻炼10天左右可适当增加幅度。患有腰等腰部的人发病期间不可使用。

注意事项

如果锻炼不当，会造成腰部肌肉韧带扭伤。所以，锻炼时应特别注意强调大幅度、慢速扭腰，此外，如

果运动时腹痛，可以放慢运动节奏或降低扭腰幅度，症状严重的应停止运动。