

# 苏州产后训练用平衡盘供应商

发布日期：2025-09-17 | 阅读量：32

健身平衡球的主要作用有哪些？纠正你的坐姿。当人坐在球上时，身体并未放松，你的背部、臀部、膝部等部位仍不断地在作出细微的调整，使自己能保持平衡。这些细微的调整有助于脊柱中的椎间盘的血液循环，加强背部的力量。通过随时地调整自己的身体重心和平衡，增加了脊柱的运动，增强背部力量，保持正确的坐姿。同时，利用健身平衡球的弹性也能纠正自己的坐姿。因此，坐在健身平衡球上，运动者就会不由自主地挺直腰板、两肩向后张，这是身体为防止摔倒而做出的本能反应，也是一种正确坐姿。 注意事项：前来做健身平衡球运动的运动者较好穿紧身的服装，因为在做运动时，人体时常会和球接触，宽松的衣服会使动作不灵便。同时，鞋子较好选择防滑底的，当然这也需要根据健身中心地面的情况来考虑。此外，会员在做健身平衡球运动时应准备水和毛巾，随时补充水分。平衡盘充气时先压住远离充气口的地方，使充气的地方内部气压大。苏州产后训练用平衡盘供应商

有研究指出，当我们进行任何锻炼动作时，首先收缩的肌肉不是我们想锻炼的目标肌肉，而是保持身体稳定的“腹横肌”。也就是说，我们做动作前首先要稳定身体，然后才能注意动作的姿势。只有这样，练习才更有效，并且能够预防受伤。平衡盘的主要作用是：1、降低能量的消耗。2、预防运动中的损伤。3、提高身体的控制力和平衡力。4、提高身体的变向和移位速度。5、稳定脊柱、骨盆、提高身体的稳定性。6、提高上下肢和动作间的协调工作效率。7、提高由运动时由中心向四肢及其他肌肉的能量输出，增加力的传递速度，提高技术动作的功效。浙江防滑平衡盘价格瑜伽波速球是健身房中的一个运动器材。

瑜伽波速球的运动方式：波速球肩三角肌训练训练动作：在平时生活中进行锻炼的时候可以选择用波速球来锻炼自己的三角肌的作用，在平时生活中锻炼自己的三角肌的时候可以将自己的先将自己的双脚打开之后将自己的肩膀的幅度缩小，在慢慢的粘在波速球上，平衡好自己的身体后，将自己的膝盖微微弯曲，身体慢慢的向前倾之后再将自己的手上的哑铃拿起之后将自己的手臂自然的垂放在身体两侧之后，再慢慢的举起哑铃，在举哑铃的过程中要记得将自己的手臂的肘关节的部位一定要加紧，之后在不断的重复之前的动作即可。这样的锻炼方式可以起到很好的锻炼自己的三角肌部位的肌肉的作用。

瑜伽平衡球锻炼手臂的技巧：坐在球上保持身体稳定，双手持哑铃，肘关节弯曲，吸气，呼气肘关节伸直，手臂后侧用力手紧，注意整个动作过程中，肘关节保持稳定，这是使用瑜伽平衡球锻炼手臂的较佳方法之一。瑜伽平衡球上臂拉伸方法：主要训练部位有冈上肌、冈下肌、斜方肌、小圆肌、三角肌。1、开始姿势：坐于球上，两腿与肩同宽，上身保持正直，两臂屈肘于头后。2、训练方法：右手扶左肘从颈后向右侧肩拉伸。3、训练要领：保持肩部充分拉伸，然后还原换另一手。4、训练要求：练习34组，每组拉伸保持10秒钟后放开。瑜伽波速球训练动作有：波速球

波比跳。

瑜伽波速球训练的好处有哪些呢？在健身的过程中，都绕不过对中心肌群的锻炼，波速球就可以很好地对中心肌群进行强化，方法得当的话，能够锻炼到胸肌、肩部肌肉、腹部肌肉等，效果甚至比瑜伽球还要好很多。站在波速球上训练，非常锻炼我们的体内神经对肌肉的控制以及协调能力，为了保持身体的平衡，我们身体会调动更多的深层肌肉来维持身体的稳定这样，波速球的训练除了能够加强我们的中心，还能强化我们的深层肌肉，还能增加足踝的稳定。在使用波速球进行运动的时候，还可以促进血液循环，进而更好地进行新陈代谢，在不知不觉中，抵抗力就得到了提升。经常使用波速球锻炼，训练者的运动力也会得到有效提升，身体的平衡感提高不少，还可以起到塑形的作用~使用平衡盘的目的是让训练者在身体不平衡的状态下进行锻炼。宁波防爆平衡盘哪家便宜

平衡盘的主要作用有：提高身体的变向和移位速度。苏州产后训练用平衡盘供应商

使用瑜伽平衡球可以做什么动作？仰卧起坐：1. 坐在球上，双脚平放与臀部同宽；微微收腹，上身坐直。坐在球上是初学者的一项必要基本功。2. 双臂胸前交叉。3. 向后倾斜，脚向前移动使背部依靠在球上。如果你用毛巾固定着球，则背部快速向前滑动使下背靠在球上，再向前移动双脚保持大腿与地板平行。注意从头部到膝盖身体保持一条直线。4. 下颌内敛，抬起肩膀和头部能够看见膝盖。不要一直端坐，你需要锻炼臀部和胸腔之间的部位，使其弯曲。5. 回到后倾姿势。重复仰卧起坐至少10次。苏州产后训练用平衡盘供应商

南通瑞普运动用品有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在江苏省等地区的办公、文教行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为\*\*\*\*\*，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将\*\*南通瑞普运动用品供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！