

SMART WOBBLE BALANCE BOARD

产品编号: BL40

智能平衡板

内置陀螺仪体感智能平衡板，精准捕捉体态，健身娱乐二合一

专为核心体态训练打造的智能平衡板，站板负重稳定支撑，实时识别站姿时长、平衡晃动幅度、核心发力频次、消耗卡路里，自动分辨静态站姿、动态摇摆训练，内置多款趣味体感互动游戏，依靠身体重心摇摆操控游戏画面，站立贴合无压迫，居家、健身房康复塑形都适用，寓练于乐，让平衡核心训练更科学高效



新手入门训练动作

1. 起始站姿
2. 双脚分开与髋同宽，站在板上站稳，保持身体平衡
3. 脊柱保持中立，身姿挺直适当转移身体重心，避免平衡板边缘触地



前后倾斜训练

1. 先摆出标准起始站姿
2. 缓慢平稳地向前倾斜平衡板，直至板前侧触地
3. 再缓慢向后倾斜，直至板后侧触地，如此反复缓慢前后摆动



左右侧倾训练

1. 摆出标准起始站姿
2. 缓慢将平衡板向左侧倾斜，再向右侧倾斜
3. 持续左右交替侧倾练习

圆周环绕训练

1. 保持标准起始站姿
2. 控制平衡板顺时针完整转动 360°
3. 停顿片刻，再反向逆时针环绕转动



单脚平衡训练

1. 单脚踩在平衡板中心位置站稳
2. 另一条腿屈膝抬起，膝盖向躯干靠拢
3. 尽可能长时间保持平衡，随后换另一条腿重复练习

