

HulaNeck 海浪环 产品说明书

HulaNeck 海浪环 产品说明书

1. 产品简介

HulaNeck 海浪环，全球首创“动态流”技术，数千颗钢珠形成流动负重
三大功能：颈部拉伸、抗冲击训练、冥想海浪环。



2. 产品组件清单

产品包装及配件:



组件名称	数量	说明
HulaNeck 海浪环	1	主体
头顶带	1	配件：使用时，稳定海浪环
双侧手把带	2	配件：使用时，稳定海浪环
薄帽套	1	配件：增加舒适度
厚帽套	2	配件：增加舒适度
弹力绳	1	配件：抗阻训练配件
收纳背包	1	运动背包，收纳
说明书	1	使用说明
下巴固定训练帽套	(选配)	固定海浪环于下巴，做大幅度、快速、大重量的颈部训练

3. 使用说明

3.1 佩戴方法



将HulaNeck 海浪环套在头部，调整至舒适位置，前后左右晃动头部，实现颈深肌群训练，拉伸，和冥想海浪环功能。

可以用头顶带，稳固海浪环

可以用双侧手把带，稳固海浪环

可以佩戴帽套，以及用下巴固定训练帽套进一步的稳固海浪环

可以用弹力绳做侧向颈部训练

3.2 型号选择

根据头围大小，4种型号和一个选配件：

- S(女:头围偏小)
- M(女:头围中等/男:头围小)
- L(女:头围偏大/男:头围中等)
- XL(男:头围偏大)
- 下巴固定训练帽套(选配)

3.3 基本拉伸动作

- **前后拉伸：**下巴缓慢靠近胸口，再向后仰头，重复10次。
- **左右侧屈：**耳朵缓慢靠近肩膀，两侧交替，重复10次。
- **旋转：**缓慢将下巴转向肩膀，左右交替，重复10次。

3.4 弹力绳抗阻训练

将弹力绳一端固定，另一端套在圈环上，颈部发力对抗弹力绳阻力。

3.5 冥想用法

戴上圈环，轻轻晃动，聆听海浪声，专注于呼吸，每次1-3分钟。

4. 安全注意事项

- 颈部有急性损伤或手术史者，请遵医嘱使用。
- 训练时避免过度用力，循序渐进。
- 儿童使用需成人监护。

5. 常见问题

Q：海浪声是怎么产生的？

A：圈环内部特殊结构，晃动时模拟海浪声，无需电子设备。

内部精钢珠展示图



Q：如何选择型号？

A：头围大小

Q：保修期多久？

A：非人为损坏保修180天。

7. 联系我们

- 微信：13917656949

- 官网：<https://www.hulaneck.com>
- 淘宝店：太可可米精选
- 拼多多店铺名称：苏州百硕