

# 康复芯片经销商 康复芯片 健思品山东

产品名称	康复芯片经销商 康复芯片 健思品山东
公司名称	健思品（山东）科技发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东聊城经济开发区星光创业大厦
联系电话	13352097788

## 产品详情

怎么保护腰？

注意正确坐姿

上班族经常是长时间坐着上班，可又不注意正确坐姿，加上低头玩手机，那么就很容易会出现腰酸背痛情况。例如椅子的高度不合适，那么会出现腰背部后凸，头颈向后仰情况。建议坐着的时候将腰板挺直，调整好椅子、电脑屏幕高度。坐一个小时左右起来活动下身体，减轻腰部压力。

坚持运动锻炼

腰肌劳损主要是由于身体超负荷工作，建议平时要注意合理休息，康复芯片经销商，还有睡觉的床板尽量选择木板，不要选太软的床垫。关键是平时要注意多点去运动锻炼，像慢跑。游泳、练瑜伽、转呼啦圈等，康复芯片，提高身体免疫力，不要太懒惰。睡前也可以热敷下，助于不要让腰部受寒。

保护腰的方法：游泳可以锻炼腰背肌肉，尤其是蛙泳对人体腰背部肌肉能起到很好的锻炼作用。蛙泳的姿势：人平卧在水上，康复芯片怎么样，脊椎不承受纵向压力，在不断换气过程中，腰椎和颈椎肌肉不断运动，肌肉得到锻炼、加强。长期游泳对增进腰肌，改善椎间盘突出会很有帮助，腰肌增强了，就不容易出现“闪腰”现象。运动改善腰部肌肉力量，提高白领工作效率。解决久坐后的腰部酸痛，让你可以精神百倍投入工作。

护腰的方法：

注意姿势。尽量避免长期固定某个姿势，定时起身舒展筋骨。建议长期伏案工作者或司机增加腰枕，帮助腰部维持正常生理曲度。

注意腰部保暖。防止寒湿侵袭；选择硬质床垫，但不要睡木板床。

掌握正确搬物姿势。抬重物时先下蹲，然后双臂握紧重物后起立，再搬运到zhi定地点，下蹲放下重物。如果有腰部ji患病史，尽量避免频繁搬重物，不要逞强。

适当锻炼。锻炼前先做热身运动，避免腰部niu伤，康复芯片价格，强度要循序渐进。训练或运动强度较大时，合理使用腰围，但不推荐长期使用。

康复芯片经销商-康复芯片-健思品山东(查看)由健思品（山东）科技发展有限公司提供。健思品（山东）科技发展有限公司为客户提供“磁性寝具系列,自发热护具系列,热灸系列产品”等业务，公司拥有“健思品”等品牌，专注于器械等行业。，在山东聊城经济开发区星光创业大厦的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：咨询热线。