

# 艾草护腰贴价格 山东 健思品 艾草护腰贴

产品名称	艾草护腰贴价格 山东 健思品 艾草护腰贴
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

腰背肌锻炼的次数和强度: 要因人而异, 每天可练十余次至百余次, 分3~5组完成。应当循序渐进, 每天可逐渐增加锻炼量。如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等, 艾草护腰贴价格, 应适当地减少锻炼的强度和频度, 或停止锻炼, 以免加zhong症状; 锻炼时也不要突然用力过猛, 以防因锻炼腰肌而扭了腰。如果已经有腰部酸痛、发僵、不适等症状时, 应当停止或减少腰背肌锻炼; 在腰腿痛急性发作时应当及时休息, 停止练习, 否则, 可能使原有症状加重。

### 怎么锻炼腰

#### 弯腰触足

我们需要进行站立, 双脚站开, 双手侧面平伸。这是我们的准备动作。首先我们要进行侧面弯腰, 让我们的手触碰到脚, 但是手臂要始终伸直。然后恢复原状, 用另一只手去触摸自己另一只脚。

#### 坐姿体前屈

我们需要开始坐姿, 双腿要并拢、伸直, 将身体慢慢向前屈, 背后要微微弯起来, 用手去触摸自己的脚。整个动作要舒缓, 避免拉伤自己的腰肌。然后我们需要慢慢恢复原状, 继续去触摸自己的脚。

### 护腰方法：

## 坐

人的一生中，坐的时间多于走的时间。坐的时候歪歪扭扭、前弓后背会导致腰肌劳损、脊柱弯曲等问题。

正确坐姿是，腰背挺直，和大腿成90度角，坐在椅子正中间，也可以稍向前倾，上半身别向左右两边倒。这个姿势坐累了，腰可以稍向后靠一些，在椅子上放个靠垫。

## 站

常见的不正确站姿主要是含胸屈颈、双肩耷拉，这样很容易压迫脊椎和周围神经，影响心肺功能，艾草护腰贴多少钱，时间长了还会导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等颈腰椎疾病。

因此，艾草护腰贴，站立时腰部要保持平直，艾草护腰贴开版，从侧面看，耳、肩、髌、膝与脚踝应该处于一条线上，骨盆稍向前倾。

艾草护腰贴价格-山东 健思品-艾草护腰贴由健思品（山东）科技发展有限公司提供。健思品（山东）科技发展有限公司坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支高素质的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。健思品——您可信赖的朋友，公司地址：山东聊城经济开发区星光创业大厦，联系人：咨询热线。