

# 艾草护腰贴 健思品山东 艾草护腰贴开版

产品名称	艾草护腰贴 健思品山东 艾草护腰贴开版
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

护腰的方式：

### 1、锻炼腹肌和腰背肌

平时要加强腰背肌及脊椎间韧带的锻炼和保护，加强腿部力量训练和柔韧性锻炼。可以经常参加太极拳、五禽戏、健身操的锻炼，这些传统的健身方法对预防腰肌的劳损都有益处。

### 2、飞燕式

俯卧位，双臂放于身体两侧，双腿伸直，然后头、上肢和下肢用力向上抬起，肘和膝关节始终保持伸直，如飞燕状。反复20~40次。

如何护腰：避免长期保持一个姿势

不论是在上班，艾草护腰贴，还是睡前玩手机，都要注意避免长时间的维持一个姿势。久坐的人，艾草护腰贴多少钱，注意起身活动，不时地起身喝水，艾草护腰贴开版，去厕所，艾草护腰贴费用，只要是活动了，对腰部健康是有好处的，一定程度深也能预防腰部早衰。喜欢在床上玩手机或是看书的人，也要注意。在看书的时候，上半身的重量全都压在了腰椎，时间长了，很容易出现腰椎的间盘突出的现象，因此要注意多活动。

## 保护腰的方法：走路

走路可以锻炼腰、臀部及下肢的肌肉力量，增强四肢与躯干运动的协调性，保持腰椎的生理曲度。不妨上班时早走一会，边走边观察周边的变化;午休时，离开亲密的电脑和温柔的沙发，穿上运动鞋加入到午后漫步的队伍;晚饭后，和家人一起边散步边聊天，陶醉在温馨的家庭生活中。

### “小燕飞”

锻炼时可以俯卧床上，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向上离开床面，持续3秒~5秒，然后肌肉放松休息3秒~5秒为一个周期，5个周期为一组。根据个人状况一天可做1-2组。

艾草护腰贴-健思品山东-艾草护腰贴开版由健思品（山东）科技发展有限公司提供。健思品（山东）科技发展有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！