

# 健思品山东 康复芯片定制 康复芯片

产品名称	健思品山东 康复芯片定制 康复芯片
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

护腰的运动：

### 转胯运腰

两腿分开，稍宽于肩，直立全身放松，双手叉腰，调匀呼吸。胯先向左、再向前、向右、向后，围绕腰的中轴，做水平转圈动作。转胯1圈为1次，康复芯片价格，可酌情做15~30次，再反方向做同样动作。其转圈的幅度，可逐渐加大。上身要基本保持直立状态，腰随胯的旋转而动，身体不能过分的前仰后合。

### 转腰捶背

两腿分开，与肩同宽，直立，全身放松，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。先向左转腰。再向右转。两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，借摆动之力，双手一后，交替叩击腰部和小腹，力量大小可酌情而定。左右转腰为1次，可根据病情及自身情况，连做30~50次。

日常该如何去保护腰椎呢？

1、现在很多人的工作都需要长时间坐在电脑前，建议这类上班族在上班的时候。不要一整天都坐着，给自己创造条件，过一会就起来走动走动。适当的活动下腰部，转转头部，对于腰椎和颈椎的保护都是可以起到效果的。

2、瘫在沙发上虽然很舒服，但是对于我们的腰椎却是压力很大的。在生活中要让自己坐有坐相，保持一

一个好的坐姿，对于腰部健康是很有帮助的。

3、工作需要久坐的人群，康复芯片批发，不妨选择一个柔软的垫背工具放在椅子后方，能有效的为背腰部起到一个稳定的支撑作用，利于舒缓腰部的压力。

### 别睡太硬的床

别睡太硬的床，同时，别选太高的枕头。如果仰着睡，别让下颌压住胸口；如果侧着睡，别让头部过于向肩侧弯曲。

护腰动作：半身撑起，保持髋关节紧贴垫子，同时保持下腰部及臀部放松。

牵拉一侧膝关节直至感觉到下腰部及臀部适度的牵伸，康复芯片，另侧膝关节重复相同动作。

曲腿跪在垫子上，胸部朝下，康复芯片定制，尽可能的前伸上体。

屈膝躺下，通过腹部和臀部肌肉使背部贴近垫子。

腹部紧贴垫子，双手撑于胸侧，腿部抬离垫子8-10cm（保持膝关节锁紧）另一侧重复。

健思品山东(图)-康复芯片定制-康复芯片由健思品（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。