

康世品物 颈椎操 内蒙古颈椎

产品名称	康世品物 颈椎操 内蒙古颈椎
公司名称	内蒙古康世品物网络科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东路凤凰新城8号楼1单元202室
联系电话	18647395411

产品详情

颈椎正后侧浅层肌肉锻炼：主要包括斜方肌、半棘肌、头夹肌、颈夹肌、项韧带等浅层肌肉。

动作要领：仰起头顺着图中所示箭头方向向后反复按压1分钟左右，往复运动速度不可过快，每秒钟往复按压一次即可，可以上下移动颈椎的相对位置，实现不同关节的针对性训练。

该动作主要用于1、劳损发生后肌肉僵硬动不起来，在弹力靠枕压制下运动，可以让这部分肌肉活动起来，从而疏通血液激的活肌肉的运动能力，达到快速恢复劳损的目的。2、平时感到劳累时，一般十多分钟后肌肉就进入了僵硬的劳损状态开始酸困疼痛，在此时进行锻炼，内蒙古颈椎，可以有效阻止劳损的发生，从而避免深度劳损的发生，上班时将弹力枕置于椅背上非常方便。

欢迎您拨打图片上的电话联系，获取更多优惠哟~~~

颈椎训练

办公室白领及单一姿势过久的人群的确是颈椎的病或颈肩部劳损的高发人群，长期伏案工作的确会引起颈肩部软组织劳损，颈椎关节压力增大，诱发软组织炎的症及小关节紊乱，造成颈肩部不适及椎动脉供血不足导致头晕 头疼等症状。

这类患者很多时候去大型医院就诊时，由于症状不算严重，而且没有明显的手术指征，所以很多医生不大关注，颈椎操，往往只是建议多休息，避免低头，多锻炼。不能及时解决问题，反而会引起患者抵

触情绪，颈椎锻炼，这种时候，传统医学中的保守治疗的疗往往能很好的缓解症状，像手法治疗的针灸松解药敷艾灸都能有效的松解软组织，减轻关节压力，改善供血。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

如何保护自己的颈椎

各位大神对于颈椎的病的肌肉因素如：拉伸、训练、以及颈椎的病的姿势影响都说的很棒了。那么我今天从整体康复的角度来讲讲颈椎的康复！任何康复都需要整体观！你以为颈椎曲度变直，就和胸椎一点关系都没有吗？殊不知，颈椎运动，有很多人的颈椎曲度变直，其实是个结果，而其原因是由于胸椎的曲度增加（尤其是上胸椎曲度问题，在当今社会很常见）。

你以为一侧斜方肌的紧张就应该多拉伸这一侧的斜方肌吗？殊不知，这一侧斜方肌很可能已经被动拉长了，你感觉紧很可能是由于有身体其他的力学因素存在导致这个肩膀一直偏低，所以越来越多地拉伸可能短时间会让你很舒服，但是属于饮鸩止渴，后果不堪设想！

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

康世品物(图)-颈椎操-内蒙古颈椎由内蒙古康世品物网络科技有限公司提供。内蒙古康世品物网络科技有限公司（<https://kspw.taobao.com>）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供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。康世品物——您值得信赖的朋友，公司地址：内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东路凤凰新城8号楼1单元202室，联系人：冯经理。