

# 康世品物 颈椎训练操 内蒙古颈椎

产品名称	康世品物 颈椎训练操 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

### 颈椎问题

现代研究表明，因经常低头、姿势不良、工作疲劳的超负荷行为，以及着凉受寒、炎症的感染、精神紧张等很多原因，人体肌肉组织会发生劳损的现象，劳损是一种无菌性炎症，可简单理解为肌肉细胞破损，肌肉一旦进入劳损状态，颈椎操，会表现为反应延迟、酸疼的现象。

劳损后休息三五天可自我恢复，也可以通过热敷等方法加快恢复的速度，破损的肌肉细胞得到修复。既然劳损是可以修复的，为什么颈椎还会越来越严重？

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

### 颈椎康复训练怎能少了游泳？

需要注意的是，泳姿有几种，并不是每种都适合做颈椎康复训练，要有所选择，才能事半功倍。

蛙泳是最适合用来预防和缓解颈椎的病的一种泳姿，当你俯身于水中时，颈椎处于自然的生理曲度下，而蛙泳换气时，你的头颈仰起的姿势，内蒙古颈椎，正好与平时低头伏案时相反，这个姿势能够很好地促进劳损肌肉与韧带的修复，调动颈椎各关节参与运动。

仰泳也是不错的颈椎康复泳姿，颈部后仰的姿势可以使颈椎小关节得到充分的锻炼。不过，仰泳对肩部动作要求很高，长期仰泳还需要提防“游泳肩”。

自由泳对颈椎的病的防治也有一定的效果，锻炼颈椎，而蝶泳动作幅度太大，颈椎训练操，颈椎的患者，尤其是颈椎的病比较严重的人，不要轻易尝试蝶泳。游泳之前不要忘记充分热身，游泳时尽量姿势标准，或在专业医生指导下选择对颈椎更有利的姿势。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

### 日常生活中的保护颈椎注意事项

1.睡姿：平卧侧卧都可以。睡什么样的枕头好？这是门诊时最常被问到的。一般来说，枕头的形状和高度以一觉醒来、感觉舒适为宜。喜欢仰卧位睡觉的，宜选择薄一点的枕头；喜欢侧位睡眠的，宜选择有一定高度的枕头，这样可以保持颈椎和身体之间不要扭转。同时注意枕头的柔软性、可塑性、透气性。

2.坐姿：坐如钟-颈椎和腰椎的要求是一样的。在看电视、用电脑、玩手机时，不宜倚在床头，让脖子处于一种屈曲、扭转位置。平时在娱乐或者工作时，注意适时放松一下颈椎，不要太“忘我”，让颈椎长时间僵硬在一个姿势。

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)-颈椎训练操-内蒙古颈椎由内蒙古康世品物网络科技有限公司提供。康世品物(图)-颈椎训练操-内蒙古颈椎是内蒙古康世品物网络科技有限公司（<https://kspw.taobao.com>）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：冯经理。