

# 内蒙古颈椎操 康世品物 锻炼颈椎操

产品名称	内蒙古颈椎操 康世品物 锻炼颈椎操
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

### 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，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~~~

### 颈椎康复运动操

翘首望月：头用力左旋、并尽量后仰，眼看左上方5秒钟，复原后，再旋向右，看右上方5秒钟。

双手托天：双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒钟。

放眼观景：手收回胸前，内蒙古颈椎操，右手在外，锻炼颈椎操，劳宫穴相叠，虚按膻中，眼看前方，办公室颈椎操，5秒钟，收操。

原则是以主动运动为主，被动运动为辅。要求动作协调、对称、平行，由小到大，由少到多，由慢到快。脊梁网专家认为：由于各型颈椎的病的发病机理有差异，故不恰当的运动不仅不能治的疗本病，甚至容易导致本病的复的发或加剧。因此，一定要针对不同的证型，选择适合的运动形式，用力合理。如有条件，好能在医生的指导下进行。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

### 颈椎训练注意事项

1、术后人群只可以使用该方法进行小力度的锻炼，并且靠枕里面不可以加弹簧结构件。

2、椎关节有错位滑脱的人群，特别是有椎间孔挤压、脊髓压迫，运动可能会加剧症状，只能自己去把握以较小力度缓慢适应锻炼，一定要避免不适症状出现，一出现不适就要停下来，完全缓解之后再以更小力度去尝试，如果一两周之后有所进步，就可以一直坚持下去，保健操颈椎，否则只能等完全恶化后进行手术了。

这种弹力枕还可以躺着做牵引，缓解比按的摩推的拿更彻底，现在网上找颈椎锻炼都可以找到得到，都非常便宜，还加入了智能加热等功能，颈椎疼的人用起来体验非常好。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

内蒙古颈椎操-康世品物-锻炼颈椎操由内蒙古康世品物网络科技有限公司提供。“颈椎锻炼，颈椎康复训练”就选内蒙古康世品物网络科技有限公司（<https://kspw.taobao.com>），公司位于：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，多年来，康世品物坚持为客户提供好的服务，联系人：冯经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。康世品物期待成为您的长期合作伙伴！