

# 颈椎锻炼操 康世品物 内蒙古颈椎锻炼

产品名称	颈椎锻炼操 康世品物 内蒙古颈椎锻炼
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

### 颈椎康复操

在高压、高节奏、高竞争、高科技的办公环境中，许多办公室打工族日复一日对着电脑，从早到晚伏案工作，加上不良姿势，重复单调的动作，时间一长难免腰酸背痛、脖子发硬，很多人在不知不觉中患上了颈椎的病，它成了名副其实的办公室职业病，那么颈椎的病康复运动操怎么做呢。

准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可。

双掌擦颈：十指交叉贴于后颈部，左右来回摩擦100次。

左顾右盼：头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。

前后点头：头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长30次。

旋肩舒颈：双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转20~30次，再由前向后旋转20~30次。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，内蒙古颈椎锻炼，获取更多优惠哟~~~

### 颈椎劳损

从颈椎恶化的整个过程来看，劳损只是一个起因，真正打开潘多拉盒子释放出更多魔的鬼的是肌力下降！一旦劳损积累时间长了肌力发生下降颈椎失去平衡，仅仅解决劳损问题根本无法阻止颈椎的持续恶化

。就像车轴缺少润滑油发生磨损之后就必须更换车轴的道理一样，只有解决了肌力下降的问题，才能切断恶性的性循环，颈椎锻炼操，避免颈椎失衡、关节失稳等一系列后续症状的发生。为什么说颈椎的病治不好？关键难点就在于改善肌力上。人类社会进入二十一世纪，科学技术日新月异，但对于改善肌肉力量这一问题，除了主动运动，还没有发现第二种有效的方法。而颈椎位于人体中轴线上，在日常活动中基本得不到运动，其结构非常复杂，可活动范围又非常小，每个骨关节的周围附着了大量细小的肌肉，在运动中精确控制着关节的位置姿势和稳定性，运动时一旦超出正常的姿势范围和受力限度就容易受伤，颈椎锻炼法，增加新的劳损。

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

理想的受力模型是全托式的，用弹力支撑住整个颈椎，每个关节都需要均衡受力，才能保证增加负力的同时，个别关节部位不至于受伤。下面这种设计基本接近理想的受力模型。保证每个关节都均衡受力的同时，通过中间的弹力机构增加锻炼力度，在向后运动并仰头的过程中，颈后侧肌肉实现了均衡收缩运动。学过高中物理应该可以理解，是通过与弧形收缩时产生的向心力进行对抗，增加了附着在弧形椎关节上的肌肉的收缩负力，颈椎锻炼动作，实现了负力锻炼的效果，同时受到劳损后僵硬的肌肉部分，在外力压制下也跟着运动起来了。这种颈椎锻炼方式2019年获得过国家发明专利（专利号2016102230045），现在主要有“蓓力佳”、“康世品物”等品牌在马云家网店有售。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎锻炼操-康世品物(在线咨询)-内蒙古颈椎锻炼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>）在康复产品这一领域倾注了无限的热忱和热情，康世品物一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：冯经理。