

健思品 热能芯片现货供应 热能芯片

产品名称	健思品 热能芯片现货供应 热能芯片
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

怎么锻炼腰？

桥式运动

采取仰卧位，双膝屈曲并拢置于床上，抬起臀部，头部和肩部置于床面整个人形成拱桥状故得名桥式运动。

每天早、晚各做1次，每次做3组、每组15个，在臀部抬离床面时维持5秒。

如果能做到，可让肩部也抬离床面，甚至抬起一条腿以增大难度。整个动作过程中双手可置于身体两侧也可置于腹部。

飞燕运动

采取俯卧位，以腰部作为支点双手可根据自身情况置于身体两侧、背部或头部，用力同时抬起自己的头部和双脚。

每天早、晚各做1次，热能芯片，每次做3组、每组15个，抬起时维持5秒。

怎么锻炼腰

弯腰触足

我们需要进行站立，双脚站开，双手侧面平伸。这是我们的准备动作。首先我们要进行侧面弯腰，热能芯片现货供应，让我们的手触碰到脚，热能芯片价格，但是手臂要始终伸直。然后恢复原状，用另一只手去触摸自己另一只脚。

坐姿体前屈

我们需要开始坐姿，双腿要并拢、伸直，将身体慢慢向前屈，背后要微微弯起来，用手去触摸自己的脚。整个动作要舒缓，热能芯片批发，避免拉伤自己的腰肌。然后我们需要慢慢恢复原状，继续去触摸自己的脚。

保护腰椎床上运动你会吗？

1、床上运动

第一节 伸腿运动：仰卧位，双下肢交替屈膝上抬，尽量贴近下腹部，重复10~20次。

第二节 挺腰运动：仰卧位，屈双膝，两手握拳，屈双手置于体侧，腰臀部尽量上抬，挺胸，缓慢进行10~20次。

第三节 后伸运动：俯卧位，两臂及两腿自然伸直，双下肢交替向上尽力抬起，各重复10~20次。

第四节 船行运动：俯卧位，两肘屈曲，两手交叉置于腰后，双下肢有节奏地用力向后抬起、放下，同时挺胸抬头，重复10~20次。

第五节 俯卧撑：俯卧位，两肘屈曲，两手置于胸前按床，两腿自然伸直，两肘伸直撑起，同时全身向上抬起，挺胸抬头，重复10~20次。

健思品(图)-热能芯片现货供应-热能芯片由健思品（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（www.jiansipin.com）是一家从事“磁性寝具系列,自发热护具系列,热灸系列产品”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“健思品”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使健思品在器械中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！