

热能芯片 山东 健思品 热能芯片现货供应

产品名称	热能芯片 山东 健思品 热能芯片现货供应
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

如何护腰：

选择软硬合适的床垫：

很多人喜欢非常软的床和沙发，觉得非常舒服，实际上来说，床垫过软很不利于保护腰椎，因为腰椎部的弯曲处得不到有力的支撑。所以要选择软硬合适的床垫，特别是孩子和腰椎病的人，要睡硬板床，可在硬板床上铺个床垫就好了。

双手经常揉搓腰部：

在有空的时候，我们可以将双手搓热，热能芯片现货供应，然后放在腰部上下、左右地揉搓腰部，热能芯片订制，能促进腰部的血液循环，减少腰椎病的发生，如果发现腰椎处有硬结，要揉开，这是经络不通的标志。

如何利用腰部保健养生？1、捏一捏腰部

用双手大拇指和食指同时捏夹住脊椎正中的皮肤，不停的捏脊。先从和肚脐平行的命门穴开始，依次向下捏，捏一下，然后再松一下，一直捏到尾椎处，反复捏4次。

2、扣腰

首先把双手握成拳头状，拳眼向下，用两拳的掌面轻扣骶尾部，要注意力度，以扣击不痛为度，左右拳各扣36次。

3、旋转腰部

首先要站好，两脚分开和肩膀同宽，两手叉在腰上，4个手指放在前面，大拇指放在后面。两手用力向前推，使得腹部前凸，身体往后仰。然后左手用力向右推，上体尽可能左弯，此时两个手再向后推，臀部尽可能的往后做，上体尽量前弯。右手用力向左推，上体右弯，热能芯片定制，此动作连起来做一圈，顺时针和逆时针方向分别旋转9圈，一定要注意动作缓慢，不能让速度过快，也不能太过用力，热能芯片，以免niu伤腰部。

保护腰的方法：游泳可以锻炼腰背肌肉，尤其是蛙泳对人体腰背部肌肉能起到很好的锻炼作用。蛙泳的姿势：人平卧在水上，脊椎不承受纵向压力，在不断换气过程中，腰椎和颈椎肌肉不断运动，肌肉得到锻炼、加强。长期游泳对增进腰肌，改善椎间盘突出会很有帮助，腰肌增强了，就不容易出现“闪腰”现象。运动改善腰部肌肉力量，提高白领工作效率。解决久坐后的腰部酸痛，让你可以精神百倍投入工作。

热能芯片-山东 健思品-热能芯片现货供应由健思品（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！