

# 热能芯片批发 热能芯片 健思品山东

产品名称	热能芯片批发 热能芯片 健思品山东
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

平时应该如何保护腰呢

- 1.腰部肌肉锻炼。倒走、瑜伽、慢跑、游泳等都可以锻炼到腰部肌肉，同时，还可以睡前在床上做小燕飞的动作。
- 2.控制体重。统计表明，正常人的腰椎每天前屈的次数会高达3000—5000次。如果明显有啤酒肚，赘肉就像是挂在腰上的沙包，增加了腰椎的负担。
- 3.洗菜洗碗少弯腰。生活中学会合理用力。如果洗菜池比较低，可以找一个合适高度的椅子或凳子坐着洗，别长时间弯腰干活。此外，还要注意腰部保暖。

如何进行正确腰背肌锻炼？

炼的方法：

- 1、“燕飞”或“小燕飞”：锻炼时可以俯卧床上，去枕，热能芯片现货供应，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面，热能芯片，持续3~5秒，然后肌肉放松休息3~5秒为一个周期，这种方法俗称“燕飞”或“小燕飞”；对于腰肌力量较弱或者肥胖的人士来说，上述方法比较费力，可以采用“五点支撑”的方法锻炼；

2、“五点支撑”法：仰卧在床上，热能芯片定制，去枕屈膝，双肘部及背部顶住床，腹部及臀部向上抬起，热能芯片批发，依靠双肩、双肘部和双脚这五点支撑起整个身体的重量，持续3~5秒，然后腰部肌肉放松，放下臀部休息，3~5秒为一个周期。大家可以根据自己的实际情况，选择适合自己的方法进行锻炼。

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，然后放在腰部上下、左右地揉搓腰部，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。

热能芯片批发-热能芯片-健思品山东(查看)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)在器械这一领域倾注了诸多的热忱和热情，健思品一直以客户为中心、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：咨询热线。