

# 热能芯片定制 热能芯片 山东 健思品

产品名称	热能芯片定制 热能芯片 山东 健思品
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，热能芯片批发，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，每次做3组、每组15个，抬起时维持5秒。

日常生活中如何护腰呢？

## 避免久坐

既然说腰椎病都是“坐”出来的，那要保护腰，先要做的就是避免久坐。平时的工作学习间歇，如果觉得腰部酸痛了，就赶紧起来走走，伸个懒腰，缓解了再继续工作。座椅带靠背，或者在后面放个小垫枕，使之能够稍稍顶住腰部，这样可保持腰部平直，热能芯片定制，使腰肌充分放松。办公桌选择前高后低、桌面倾斜的，可以减少工作时腰向前弯的程度。

## 护腰方法：

### 小燕飞

俯卧在硬床上，两臂伸直，热能芯片，贴在身体两侧，头部、肩部、双臂向后上方抬起，同时，双腿伸直向上抬高，使整个身体像一只飞翔的燕子，保持约5秒后放松落下，休息3~5秒。根据个人情况，可每天坚持做10~30次。

### 拱桥

腰肌力量较弱或肥胖人群做小燕飞可能会有些费力，可选择“五点支撑”的方法锻炼腰背部肌肉。

热能芯片定制-热能芯片-山东 健思品由健思品（山东）科技发展有限公司提供。行路致远，砥砺前行。  
健思品（山东）科技发展有限公司（[www.jiansipin.com](http://www.jiansipin.com)）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，与您一起飞跃，共同成功!