

热能芯片 热能芯片定制 健思品

产品名称	热能芯片 热能芯片定制 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

如何保护好腰部

- 1、腰部用力不要太猛，突然让腰部受力，很容易发生腰部肌肉拉伤或者腰椎间盘的突出。弯腰搬重东西的时候，热能芯片，先蹲下，让身体重心下沉，慎重用力。
- 2、注意保暖，妇女腰痛的人，要注意保暖，特别是在冬春寒湿季节，尤其需要做好腰部的保暖。尽量避免淋雨受寒，夜卧当风等。避免久卧潮湿之地，在寒湿季节，可适当使用电热褥去寒保暖。

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，每次做3组、每组15个，抬起时维持5秒。

怎么锻炼腰？杠铃前躬体

4组 X 12次

这个动作，能大大加犟腰部肌肉的力量，同时有效提升深蹲的表现。在进行此动作时，请注意挺胸、收腹、腰直、眼望前方，这会减少受伤的风险。

单腿罗马尼亚硬拉

4组 X 12次(每边)

请大家选用较轻的重量的哑铃进行此动作，因为我们主要是训练腰部，热能芯片批发，无需太大重量。同样注意挺胸、收腹、腰直、眼望前方，热能芯片现货供应，并且保持平衡。

罗马椅背屈伸

4组 X 15次

这是锻炼腰部较佳的动作，因为动作直接刺激肌肉，让肌肉得以生长及强化。不过此动作的局限是你需要一张罗马椅，并不是所以健身房都有罗马椅。如果没有罗马椅可以改为下面的瑜伽球背屈伸或者平地背屈伸。

热能芯片-热能芯片定制-健思品(推荐商家)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)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。健思品——您可信赖的朋友，公司地址：山东聊城经济开发区星光创业大厦，联系人：咨询热线。