

热灸塑形护腰带 健思品（山东）热灸塑形护腰带供应商

| | |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 热灸塑形护腰带 健思品（山东） 热灸塑形护腰带供应商 |
| 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

常见的日常伤腰坏习惯

一. 坐姿不正确 这是导致腰痛常见的原因。错误的姿势会让腰椎和肌肉受到过分牵拉和挤压，热灸塑形护腰带批发，长时间让它们不舒服，不舒服的就是你自己了。 二. 单手提重物 虽然咱们是用手提重物，热灸塑形护腰带，但腰也承担了很大一部分重量。你想想，一边轻一边重，长期受力不均，肯定有一边腰会更劳累，更容易被「闪」到。 三. 弯腰不弯腿 当人搬起重物时，直接弯腰去拿，腰部的压力很大。假设站立状态时腰椎受到的压力为100，弯腰时这个压力会增加到220，就是两倍还多。所以，不论是搬重物，还是捡起地上的一张纸，都不要直接弯腰。 四. 长时间站立 现在很多人都知道「久坐伤腰」，所以都选择了站立办公。

如何锻炼腰

坐姿体前屈

我们需要开始坐姿，双腿要并拢、伸直，热灸塑形护腰带批发商，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，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。

运腰

运腰，实际上就是我们经常会做的锻炼腰部的运动。我们需要叉腰，热灸塑形护腰带供应商，用我们的

要不慢慢做圆周运动，用你的腰部向你的四周转过去，记住弧度要大，并且流畅。但是老年人可以适当减轻弧度，或者让速度稍微降下来，防止拉伤腰部。

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，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。

热灸塑形护腰带-健思品（山东）-热灸塑形护腰带供应商由健思品（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）为客户提供“磁性寝具系列,自发热护具系列,热灸系列产品”等业务，公司拥有“健思品”等品牌，专注于器械等行业。欢迎来电垂询，联系人：咨询热线。