

康磁远红护腰 健思品 护腰

产品名称	康磁远红护腰 健思品 护腰
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

日常护腰：

改变不良生活习惯

跷二郎腿 跷二郎腿会使腰椎两侧受力不均衡，热感磁能护腰带，尤其是习惯向单侧跷二郎腿，长时间受力改变会导致脊柱侧弯。建议减少单侧跷二郎腿时间和次数，或者双侧轮流跷二郎腿以减少单侧压力过大，不跷二郎腿。

坐在沙发上看电视 若沙发太软，人坐下去后蜷的像“虾米”一样，这种姿势腰椎压力非常大，另一种是斜靠在沙发上，身体重量偏向一侧，腰部不平衡。这两种情况都可导致腰部损伤的机率增加，可通过更换硬垫沙发、调整姿势和减少看电视时间来避免腰部损伤。

平板支撑是常用的练腰方法

平板支撑也是现在比较流行的一种练腰方法，大家都希望通过这样的方式来锻炼自身腰部力量。而且这种运动的方式不会给人体造成过于严重的负荷，我们可以根据自己的实际体质来适当调节运动量。

随着时间的推移，运动量也可以逐渐的增加，这样也能够起到很好的锻炼效果。我们需要做的就是尽量每天都做几分钟的平板支撑，每次都竭尽全力去坚持，才能够起到比较明显的锻炼腰力的效果。

护腰的动作：

五点支撑动作对腰背肌力量要求较低，初学者比较容易掌握，适用于老年人、体弱者。普通上班族可以进行日常腰背肌力量锻炼，这个动作对腰肌的劳损、腰肌筋膜yan患者日常腰背肌力量锻炼很有帮助。具有占用空间小，康磁远红自发热护腰，机动性强，便于操作等优点。

具体锻炼方法是：仰卧位双膝屈曲，以足跟、双肘、头部当支点，抬起gu盆，尽量把腹部与膝关节抬平，然后缓慢放下，护腰，一起一落为一个动作。普通人连续20-30个，以上动作须连贯进行，每晚睡前一次，连续3-6个月，以体力调整逐渐增加活动量。

康磁远红护腰-健思品(在线咨询)-护腰由健思品（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！