

塑形热能护腰带价格 山东 健思品 塑形热能护腰带

产品名称	塑形热能护腰带价格 山东 健思品 塑形热能护腰带
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

伤腰的姿势

坐：人的一生中，塑形热能护腰带价格，坐的时间多于走的时间。坐的时候歪歪扭扭、前弓后背，会导致腰肌劳损、脊柱弯曲、近视等问题。正确坐姿是，腰背挺直，和大腿成90度角，坐在椅子正中间，也可以稍向前倾，上半身别向左右两边倒。这个姿势坐累了，腰可以稍向后靠一些，在椅子上放个靠垫。

扛

扛东西时，有的人习惯一股脑儿地把东西甩到肩上，用单肩的力量去扛，这个过程也可能使腰部拉伤。扛东西所用的力气是整体的，不但需要手臂的力量，塑形热能护腰带供应商，还要借助腰部和腿部力量，先半蹲，将重物慢慢先提至腰部位置，再放在肩上，就像举重的动作一样，有一个缓冲，还要注意左右肩换着扛。建议经常扛东西的人平时加强锻炼，比如做做俯卧撑、仰卧起坐、负重深蹲等。

如何利用腰部保健养生？

1、搓搓腰

首先端正坐好，两脚分开，和肩膀一样宽。两手掌对搓10次，等发热之后，紧紧按住两侧腰眼部位，塑形热能护腰带定制，几秒钟后，两手掌顺着腰椎两旁用力上下搓动，一直向下搓到尾骨下，向上搓到两

手臂后肘，连续搓36次。

2、按摩腰

首先把两手握成拳头状，拳眼向上，用手掌指关节突出部位，不停地在两侧腰间处旋转按摩，顺时针和逆时针方向依次按摩18圈。

3、抓腰

两个手反叉腰，塑形热能护腰带，大拇指放在前面，按在腰侧不动，其他4指放在腰椎两侧，用手指指腹向外抓擦皮肤，要注意不能被指甲弄伤。两个手同时进行，各抓擦36次。

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。

塑形热能护腰带价格-山东 健思品-塑形热能护腰带由健思品（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）是从事“磁性寝具系列,自发热护具系列,热灸系列产品”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：咨询热线。