

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

坐姿不对，腰椎负荷200公斤！坐着时，很多人会不自觉地将身体前倾，热感芯片护腰带，觉得这样可以更专注地看书、用电脑，但这恰恰是伤腰的姿势。

研究显示：

人平躺时，腰椎承载的压力小，约为25公斤。

站立时，腰椎的负荷约为100公斤，因为头、躯干、上肢的重量有一部分传到脚部，能帮助分散腰椎压力。

坐姿时，上身直立腰椎负荷约为150公斤。

但如果上身前倾，头、躯干和上肢的重量会集中在腰椎这一个支撑点上，康磁远红自发热护腰，腰椎间盘承载的压力较大。其中，前倾20度(即与地面呈70度角)
站立时，腰椎负荷增大到150公斤；坐姿时，腰椎负荷近200公斤！

久坐的人怎么保护腰椎？

首先，不要久坐，坐30~45分钟后就起来动一动，做一些颈椎操或腰椎操等，就算是坐下时，腰椎不好的人可以买一个靠枕来支撑腰，康磁远红护腰，如果严重一点可以买腰围来支撑腰部的重量。

其次，腰部不适也可能是与缺乏锻炼有关，我们可以做一些连续性的动作来增加这两个部分的力量训练，可以做瑜伽让自己的身体变柔软，做一些拉伸活动放松周围肌肉。并且要在注意动作力量不要太大，要在自己的承受范围内。

俯卧撑是非常好的练腰方法

说到生活中我们经常使用的俯卧撑，相信各位朋友都不会陌生，因为这种健身方式普遍适用于每一个人，无论是男女老少都可以通过这种方法来加强体质锻炼。大家都知道俯卧撑能够有效的锻炼人体的上半身肌肉，包括胸肌以及手臂肌肉。

除此之外，长期做俯卧撑也能够很高xiao的帮助人体锻炼腰部力量，护腰，经常做这种运动的人，腰部力量都会非常的强。因此对于想要有效练腰力的朋友来说，每天坚持做俯卧撑是十分有必要的一件事情。它能够让我们快速的练出强健腰身，所以大家可以按照自己的实际需求来做抉择。

康磁远红护腰-健思品-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）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！