

顺势芯片护腰 健思品 护腰

产品名称	顺势芯片护腰 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

仰卧起坐测腰肌

仰卧起坐可以测定人的腰腹部肌肉力量及持续工作能力。《国民体质测定标准》中规定：20~24岁的女性，1分钟做16~25个为及格，年龄每增长5岁，数量标准降1~2个。40岁以下的成年女性，平均要做到20个。以此推算，60岁的女性每分钟做12~16个为宜，男性的数量要在女性基础上增加5~10个。

护腰的方法

端正坐姿，拯救腰椎端正坐姿是减轻腰椎压力的第一步：

坐着时，腰背挺直，与大腿呈90度，头和腰椎的重心连线与地面垂直。

千万别让腰部悬空。腰部需要有足够的支撑才能减轻腰椎的压力。

坐在电脑前：

除保持正确坐姿外，还要让颈部保持直立，顺势热感护腰带，两肩自然下垂，上臂贴近身体，护腰，手肘弯曲至90度。

在操作键盘或鼠标时，尽量使手腕与桌面保持水平。有条件的可以选择符合人体工学设计的专用电脑桌、电脑椅。

开车时：

驾车时，应该将座位、坐垫适当前移，使胸部尽量靠近方向盘。同时，膝关节弯曲，膝盖的高度尽量超过髋关节。保持这种姿势，顺势舒享护腰，即使长时间开车，也不容易腰痛。

在下背部或腰部垫个2-3寸厚的小靠枕，同样有助于缓解驾车引起的腰酸背痛。

久坐的人怎么保护腰部、腰椎？

答：答案有两个，一个是要保持良好的坐姿，另一个是要多锻炼你的腰背肌。

注意我们的坐姿，就是不要让我们的腰背部总是处于一个向后罗锅儿的状态，这个很重要，其次，就是坐一段时间，就要站起来走走，比如，坐一个小时，站起来活动5分钟左右，顺势芯片护腰，尤其是长期在电脑前的人，可以想一些办法，我看现在有的白领就是把电脑的显示器垫高，这个就是一个改善的办法。坐姿要是好的话，腰部的软组织和腰椎间盘就不容易受到过大的刺激，就不容易产生损伤。

顺势芯片护腰-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。