

康磁远红护腰现货供应 康磁远红护腰 山东健思品

产品名称	康磁远红护腰现货供应 康磁远红护腰 山东健思品
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

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，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，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。

坐姿不对，康磁远红护腰订制，腰椎负荷200公斤！坐着时，很多人会不自觉地将身体前倾，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，康磁远红护腰价格，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，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！

护腰小技巧：小步快走，踮脚走 走路时尽量小步快走，收腹挺胸。每天快走半小时，男性每分钟要走100米以上，女性走80米以上。在快走基础上增加踮脚走，交替进行，效果更好。轻度腰痛1个月可有效，较严重的坚持半年也能明显改善，切忌时断时续。 站立时交替弯曲双腿 在平时站立时双腿尽量分开与肩同宽，康磁远红护腰现货供应，膝关节微微弯曲，双腿交替，康磁远红护腰，稍微放松，身体重心下移，可有效保护腰椎。

康磁远红护腰现货供应-康磁远红护腰-山东健思品由健思品(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！