

热能芯片现货供应 山东 健思品 热能芯片

产品名称	热能芯片现货供应 山东 健思品 热能芯片
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，两肩自然下垂，上臂贴近身体，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，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。

护腰姿势：姿势：俯卧位，保持髌部紧贴床面，用肘部将上身撑起，使腰部轻轻后伸。

姿势：俯卧位，保持gu盆与床面紧贴，用手轻轻托起上身，在此过程中保持腰部和臀部的放松。

姿势：俯卧位，gu盆部位垫一薄枕，热能芯片现货供应，双手伸向后背到腰部，轻轻抬起头和胸部，保持双眼直视地面。

姿势：俯卧位，头和胸部贴近地面，轻轻抬起一侧的上肢，对侧下肢绷紧，缓慢抬离床面5~10厘米。

姿势：仰卧位，双膝关节屈曲，双手胸前交叉，上身轻轻抬离床面。

怎么保护腰？

1、充分休息更护腰

任何一种姿态在保持长时间不变以后，都容易伤腰，因为固定的肌肉群在用力，而长时间得不到休息，容易使之疲劳，而疲劳是劳损的潜在因素，所以隔一段时间就需变换一下姿势，稍作休息，热能芯片订制，其间能做做放松各关节的运动更好。

2、腰部要保暖

时值寒冬，不能为追求时髦而少穿衣服，甚至露腰。温暖可以促进血液循环，热能芯片批发，促进xin陈代谢，促进伤部恢复，风和冷是物理刺激，它使血管收缩，血流减缓，尤其是吹过“过堂风”后，热能芯片，容易刺激神经，引起疼痛，特别是有伤病的部位，容易旧病fu发。

热能芯片现货供应-山东 健思品-热能芯片由健思品（山东）科技发展有限公司提供。“磁性寝具系列，自发热护具系列,热灸系列产品”就选健思品（山东）科技发展有限公司（www.jiansipin.com），公司位于：山东聊城经济开发区星光创业大厦，多年来，健思品坚持为客户提供好的服务，联系人：咨询热线。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。健思品期待成为您的长期合作伙伴！