塑形热能护腰带价格 塑形热能护腰带 健思品（山东）

产品名称	塑形热能护腰带价格 塑形热能护腰带 健思品（山东）
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

护腰姿势：姿势：俯卧位，塑形热能护腰带，保持髋部紧贴床面，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，双手伸向后背到腰部，轻轻抬起头和胸部，塑形热能护腰带现货供应，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，塑形热能护腰带价格，双膝关节屈曲，双手胸前交叉，上身轻轻抬离床面。

护腰的方法：没事多扭腰。抬头挺胸坐好，双手十指交叉抱于脑后，上臂抬起来，肘关节向两侧尽量展开，眼睛平视前方。保持臀部不动，上身在肘关节的引导下慢慢地向一侧尽量转过去，直到转不动的时候停留3~4秒。然后慢慢地还原并转向另外一侧，重复进行，在工作间歇做5个来回就可以了。

转腰锻炼法。它包括前后大弯腰、左右侧弯腰、左右转腰等锻炼，每日早、晚各做1次。按中等速度、稍用力的要求进行，同时要循序渐进。

护腰的方法：

1、站立时双腿尽量分开，增加身体的支撑。双脚并拢站立时扭转腰部，再改为分腿站立扭转腰部，后者腰部会感觉轻松很多。

2、站时间长了，可以蹲下来30秒钟左右。这样做，也能让你的腰舒服不少。

3、在脚前面放一个小板凳，将双脚轮流放在上面，也可以放松腰部。

4、不用考虑形象的时候，干脆一条腿站着，另一条腿跪在椅子上，塑形热能护腰带供应商，让腰椎舒适些。

5、尽量避免弯腰拿东西。正确的方法是蹲下来，将东西抱在怀里，再慢慢站起身。

塑形热能护腰带价格-塑形热能护腰带-健思品（山东）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）在器械这一领域倾注了诸多的热忱和热情，健思品一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：咨询热线。