

# 背部疼痛和颈部疼痛家里健身指南

曲度邦™是一系列的脊柱健康保健产品，已被医生们推荐给了美国及其他一些国家的数以千计的病人，为在家中就能够缓解颈部和背部的疼痛而设计。它不是一个按摩器也不是一个仅仅偶尔使用的产品！请将它置于您的床边、椅子上或任何您可以**经常使用到它**的地方。哪怕是旅途中也请带上它。只要使用它几分钟就能增强您颈部和背部的**正常生理曲率**并且**润滑**椎间盘和关节。哪怕您从未经历过颈部和背部疼痛，也可以将曲度邦™作为预防性工具来保护您的脊柱健康（达到健康脊柱的第一步）。

在使用曲度邦™的头一个星期，在您颈部和背部生理形状得到增强的同时，您可能会体验到正常的不适和疼痛。对于任何一个新的练习来说，**它们都是正常的**。必要的话，您可以试着跳跃几天以减轻症状，**但是请坚持！千万不要放弃！**可以把曲度邦™想象成您的牙刷，就像您的牙刷保护您的牙齿一样，让曲度邦™来增强和润滑您的颈部和背部的椎间盘和关节吧！就像将润滑油加到一个生了锈的转轴中一样，可在长时间将您的头部、颈部、背部置于一个不舒服的位置后使用曲度邦™。许多人在上床之前使用它以缓解头颈部、背部的僵直、不适、压力，从而让入睡更容易些。

**（[点击这里回顾更详细的产品介绍](#)）**

**请认真阅读并遵循曲度邦™的产品说明**

此外，下列几个可在家中进行的简单的练习有助于保持您颈、背部的良好形态。记住，他们可以移植心脏、肾脏和肝脏，但是他们不能移植脊柱！请看管好为您家庭使用而设计的曲度邦™，并开始通往健康脊柱的第一步！

## 额外的头颈部练习

常规的有氧和负重练习（每周3~5次）将改善您全身的适应性和降低背部受伤的风险。

如果您在做任何这些练习五个轮次过后感到背部疼痛加剧或急性的突发疼痛，请停止继续练习。**在开始任何练习计划前请咨询您的健康保健专家。**

- 请**缓慢**的做这些练习，每个练习每周2~3次
- 每个练习以5次为基数，逐渐增加到10次
- **总是**以**伸展**姿势开始和结束（这很重要）

**改良的仰卧起坐：**强壮的腹部肌肉能保护您的背部，慢慢的将您的肩膀抬高地面并压低您的下巴。用您的指尖触碰膝盖，保持这个姿势并数到5。不要弓起您的背。



**垂直抬腿：**这个练习将增强您的腿部和腹部肌肉。单膝弯曲，背部平躺于地板，这样把膝盖弯曲的这只脚平放于地板（保持另一只腿笔直），然后慢慢抬高离地面大约8英寸，保持5秒，放下脚，重复这个练习五次，然后换另一条腿。



**抬腿：**右侧卧（地板上或稳固的平台上）右腿稍弯曲。右臂平伸于身前并用它来保持平衡。将您的肩膀和臀部保持在一条线上，左腿抬高离地板8~10英寸然后慢慢放回地板，重复5次，然后从左侧重新开始，抬右腿。