

# 7 招让你远离腰痛!

文 | 沙磊磊

十人九腰痛，腰痛真的算是“老少通吃”了。站久了，腰痛；坐久了，也腰痛；站也不是，坐也不是。

一提到腰痛，很多人都会有共鸣。据统计，80% 以上成年人一生当中至少有一次严重腰痛的经历。腰痛到底由何而来，今天就给大家简单介绍一下引起腰痛的几种常见原因。

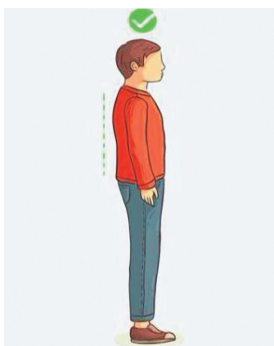
- 1、长期坐姿不正确
- 2、工作生活中长时间弯腰
- 3、搬重物
- 4、不良的站姿

想要不腰痛首先应该注意日常生活中不良习惯的改善。

- 1、正确的坐姿并且避免久坐



- 2、良好的站姿



其次，有没有一种方法可以彻底解决这个困扰呢？

答案是：有。它就是我们的麦肯基自我疗法的 7 个动作，让您真正的远离腰痛烦恼。

动作 1：俯卧



动作 2：俯卧伸展运动



动作 3：卧式伸展运动

