



腰痛？運動？久坐？
選對護腰
讓你輕鬆告別腰部困擾！

ESPANDI SPORT

運動與日常健康守護

01

護腰的作用與重要性

02

運動護腰 vs. 一般護腰：功能與差異

03

適用人群與使用情境

04

正確穿戴護腰的方法

05

使用護腰的常見誤區

06

如何挑選適合自己的護腰

07

保養與維護護腰的秘訣

08

FAQ：關於護腰你需要知道的



腰部是人體的支撐核心，
肩負著日常活動、運動
及姿勢維持的重任。

護腰的作用與重要性

- 支撐腰椎：
減少腰椎壓力，避免過度彎曲
或受力不均。
- 緩解腰部疼痛：
幫助肌肉放鬆，減輕壓力。
- 預防受傷：
尤其在運動中，護腰可保護肌肉
與韌帶免受過度拉伸或撕裂。
- 矯正姿勢：
促進腰部穩定性，改善長期
不良姿勢帶來的問題。





運動護腰 vs. 一般護腰：功能與差異

運動護腰

支撐力強、彈性好，適合運動中頻繁活動，
適合健身、舉重、跑步、籃球等高負荷運動。

主要功能：

提供穩定性，防止腰部過度扭轉。

增強力量表現（如舉重時提供額外支撐）。



一般護腰

輕便舒適，適合長時間穿戴，適合久站、久坐、日常腰部保護。

主要功能：

減輕腰部負擔，緩解腰部酸痛。

保持正確姿勢，避免勞損。



適用人群與使用場合

運動護腰適用人群

- 健身愛好者：如舉重、深蹲、硬拉等運動項目。
- 運動員：需頻繁使用核心肌群的項目（籃球、足球）。
- 康復患者：需要腰部穩定性的輕運動中穿戴。



一般護腰適用人群

- 調整護腰位置：護腰應置於腰部中央，略低於肋骨，正對脊柱。
- 固定鬆緊度：以感到支撐但不影響呼吸為佳。
- 運動護腰：建議只在運動過程中穿戴，避免長時間影響肌肉自主穩定功能。
- 一般護腰：一天穿戴4-6小時為宜，根據需求調整時間。

使用護腰的 常見誤區



過度依賴護腰

長時間穿戴可能導致腰部核心肌群無力。

隨便挑選護腰

使用過硬或過鬆的護腰，無法達到保護效果。

佩戴位置錯誤

太高或太低可能影響腰椎功能或壓迫神經。

如何挑選適合自己的護腰

Waist Support



材質透氣性



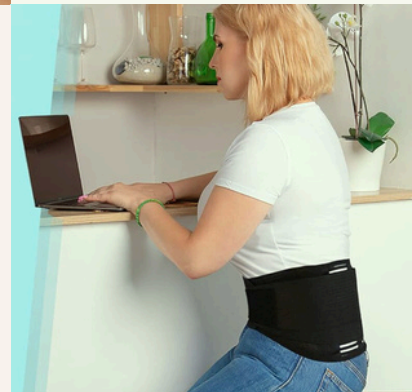
支撐力



尺寸適配



品牌信賴度



- 材質透氣性：減少長時間穿戴的不適感。
- 支撐力：運動護腰需高的支撐力，日常護腰應兼顧舒適性。
- 尺寸適配：根據腰圍挑選正確尺碼，避免過緊或過鬆。
- 品牌信賴度：選擇專業品牌，確保材質與功能符合需求。

保養與維護護腰的秘訣

清潔方式

大部分護腰可手洗，
避免機洗造成變形。

存放方法

通風乾燥，
避免高溫或陽光直射。

定期更換

運動護腰因使用頻率較高，
建議每6-12個月更換一次。





選擇適合您的護腰 讓您的腰椎在任何時刻都得到應有的保護！

常見問題：

護腰能長期使用嗎？

建議在需要時穿戴，避免肌肉對支撐過度依賴。

可以睡覺時穿戴護腰嗎？

不建議，除非醫生建議用於康復需求。

護腰是否有年齡限制？

無明確限制，但老年人需選擇輕便且支撐力適中的款式。

ESPANDI SPORT



穩定支撐，讓健康從腰開始！



espandi_sportbraces



義班迪賣場
shopee.tw/chiangmenghan

ESPANDI SPORT