

# 学霸棒棒坐姿写作业技巧视频提升学习效率

如何提升学习效率的正确坐姿?



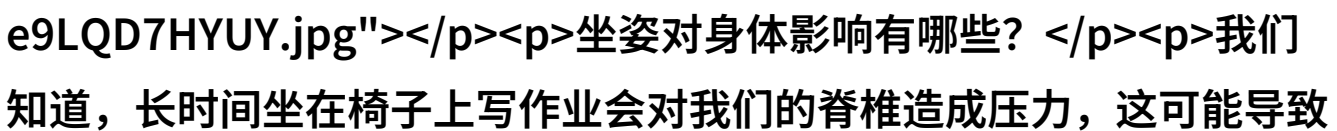
为什么要关注坐姿?

在这个快节奏的时代，人们对于效率和健康的追求越来越高。尤其是学生们，他们需要在有限的时间内完成大量的作业和学习任务。这时候，一个好坐姿不仅能帮助他们保持长时间专注，而且还能减少身体疲劳，从而提高整体工作效率。



坐姿对身体影响有哪些?

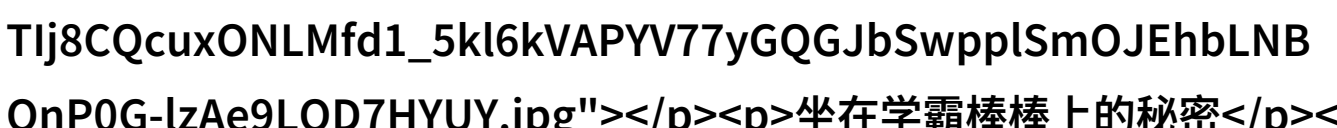
我们知道，长时间坐在椅子上写作业会对我们的脊椎造成压力，这可能导致颈椎病、腰痛等问题。而且，如果不注意肩膀和背部的放松，就容易出现肩颈疼痛的问题。此外，不良坐姿还可能导致呼吸困难，因为它会压迫胸腔，使得肺部无法充分扩张。

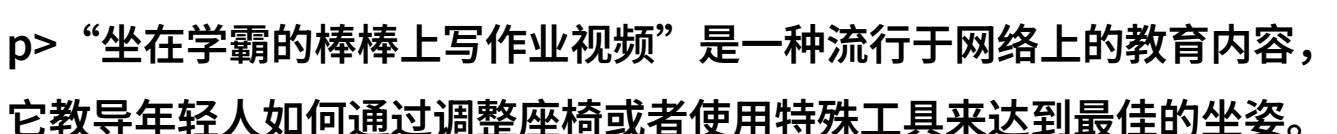


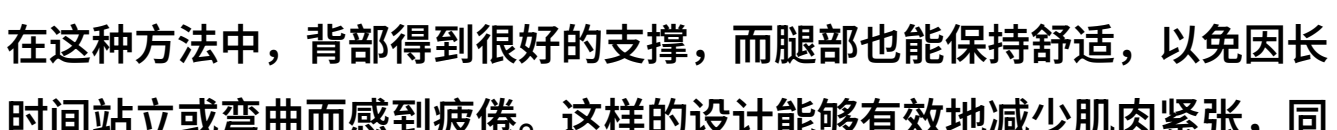
坐在学霸棒棒上的秘密

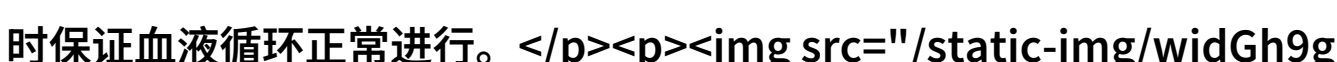
“坐在学霸的棒棒上写作业视频”是一种流行于网络上的教育内容，它教导年轻人如何通过调整座椅或者使用特殊工具来达到最佳的坐姿。

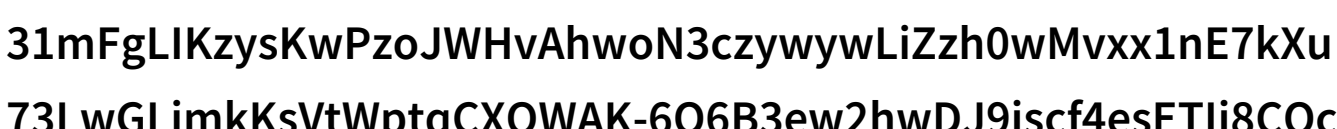
在这种方法中，背部得到很好的支撑，而腿部也能保持舒适，以免因长时间站立或弯曲而感到疲倦。这样的设计能够有效地减少肌肉紧张，同时保证血液循环正常进行。













zAe9LQD7HYUY.jpg"></p><p>如何选择合适的座椅？ </p><p>选择合适座椅是一个关键步骤。首先，要考虑到你的身高、体重以及你平时所处的地理位置。如果你经常驻扎在地下室，那么你需要的是可以调节高度以配合不同楼层的人群用的办公椅。此外，还应该考虑到是否有足够空间储存文件夹，以及是否带有足够的手柄支持手腕和手臂。 </p>

<p></p><p>

如何调整座椅以获得最佳效果？ </p><p>对于那些已经拥有一把符合自己需求但不完美的地球级别办公桌，我们可以通过一些小技巧来改善它们。一种方式是将垫子放在轮胎之间，这样做可以提供额外支撑，并确保尾巴与地球中心线保持一致（至少尽量这样）。此外，可以尝试调整扶手使其与眼睛水平线相齐，这样做既保护了视觉功能，也减轻了肩膀负担。 </p><p>结语：如何让每个学习日都变得更美好</p><p>总之，

无论是寻找最合适的人物还是学会利用现有的资源，都值得我们投入精力去探索。记住，每一次优化都可能为你的日常生活带来积极变化，让每一天都更加舒适，更有效地完成工作。如果你愿意，你就一步接近成为那个拥有最优化学习环境的人。你准备好了吗？让我们一起开始这段旅程吧！ </p><p><a href="/pdf/693009-学霸棒棒坐姿写作业技巧视频提升学习效率的正确坐姿.pdf" rel="alternate" download="693009-学霸棒棒坐姿写作业技巧视频提升学习效率的正确坐姿.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>