

浦江筋膜枪

发布日期：2025-09-25 | 阅读量：20

筋膜枪的正确使用：我们要知道筋膜枪并非使用人体的所有部位，在肌肉覆盖较少、神经与血管密集的部位、脊柱附近都属于禁区。另一方面，筋膜覆盖人体全身，牵一发而动全身，错误使用筋膜枪可能会使这张网打结，导致另外的疼痛。筋膜覆盖在肌肉上，只是薄薄一层，他可以做力的传递，若将筋膜枪头过于向肌肉深层作用，反而放松效果有所折扣。放松一个部位，并不是筋膜枪打得越久越好，在正确的操作下，肌肉在几分钟内就可以得到放松，而长时间的冲击，反而使肌肉疲劳，有可能造成其他的伤害。筋膜枪的高频振荡作用可直透深层骨骼肌，令骨骼肌瞬间放松，经络神经血脉瞬息畅通。浦江筋膜枪

筋膜枪不能用来按摩脸部和腹部。不要认为筋膜枪可以，弄不好就会面瘫。还有人会用来按摩腹部，觉得这样可以瘦肚子，使用后很容易就会出现肚子疼、腹泻的情况。整体来说：筋膜枪更适合用于腿部、臀部、背阔肌、胸肌等大肌肉群的放松，在放松小肌肉群时需要控制速度，而关节、脊柱、脸部和腹部这4个部位是不能使用筋膜枪的。对于经常健身的人，尤其是力量训练者，而且训练频率较高，他们更适合使用筋膜枪。对于有氧训练者，个人更建议使用泡沫轴和筋膜球，整体更安全，同样也可以达到筋膜枪的效果。东阳强劲筋膜枪联系人筋膜枪通过深层有力的震动刺激舒缓筋膜及僵硬的肌肉，松弛软组织，舒缓腰酸背痛等解决多种困扰。

筋膜枪的正确使用方法：选择合适的按摩头，使用时，要顺着身体表面的肌肉纹理和筋膜的走向来进行按摩，并且不能只对着身体肌肉发生酸痛的部分按摩。在使用前，要尽量让身体放松，在按摩的时候要避开身体头颈椎、脊柱等有大量血管、神经分布的位置，并且各个部位的按摩时间不超过5分钟。筋膜枪可以放松筋膜，还可以舒缓僵硬的肌肉，不仅适用于爱运动人群，也适用上班一族，因长时间久坐工作导致局部肌肉僵硬，使用筋膜枪放松一下，效果和按摩仪器一样。

目前市场出售的筋膜枪价格跨度非常大，由100至4000元不等，但仍受健身房撸铁人士的热捧。这一类筋膜枪，每分钟有2000至3000次的高频率震动，把力量传入肌肉深层，有助放松肌肉、改善血液循环、加走乳酸、减轻肌肉酸痛。肌肉有一定厚度，人手或家用按摩仪器，力道只达肌肉表层，而筋膜枪的高频率震荡，将力度传送到更深层的肌肉，效果更明显。筋膜枪获不少运动爱好者垂青，希望改善肌肉绷紧，提升运动表现。但是不少人错误使用，结果愈用愈伤。并非所有痛症也可靠筋膜枪处理，而且使用时间及次数也影响效果。近两年筋膜枪被称为方便携带的“私人按摩师”。

筋膜枪，又称深层筋膜冲击器，是一种软组织康复工具，通过高频打击放松身体。筋膜枪可以理解为民用DMS(电动深层肌肉刺激器)，使用时振动频率会发生变化，基本功能与DMS相似。

作用：筋膜枪的作用是通过高速振动头反复冲击，避免筋膜粘连，缓解肌肉僵硬、僵硬疲劳引起的肌酸，帮助缓解疲劳和疼痛。功能：具有一定的局部紧致效果，因为肌肉脂肪在皮下运动，消耗大量脂肪，产生热能排出体外。武义力健运动器材有限公司专注于筋膜枪, 按摩枪, 电动骑马机等产品生产与销售. 如果您需要筋膜枪相关产品，欢迎来电咨询！使用筋膜枪，推荐的按摩部位：小腿三头肌。义乌筋膜枪好用吗

筋膜枪主要用于筋膜放松的高频冲击理疗，与日常使用泡沫轴放松相比，筋膜枪对肌肉和筋膜的放松更深更准确。浦江筋膜枪

筋膜枪顾名思义，类似于一把小qiang的形象，“筋膜枪”正是由于可以辅助“筋膜炎”，改善其症状而得名。由于震动刺激疼痛提高了患者的疼痛阈值，筋膜枪带来了疼痛改善的即时效果，表现为“打完我就不痛了！”，能辅助改善筋膜炎患者的疼痛症状。筋膜枪稳定的振动频率可以促进肌肉与软组织的放松与恢复，长期看来，“筋膜枪”的放松时间确实给人体肌肉给出了休息与恢复时间。举个例子来说，颈椎。颈椎周边确实有很多较为容易紧张的肌肉，但是同样也有很多不可以使用筋膜枪进行刺激的部位，中医俗称的“死穴”——颈动脉窦就在颈椎侧边，一个不慎，很可能引起人间悲剧。除却此类特殊的位置，颈部的椎体与附带的软组织也是病变的高发场所，运用“筋膜枪”的时候很多使用者是不规范的，往往让筋膜枪头在体表跳动，这种使用往往使头在人体表面形成敲击而非稳定的振动，这时候就有可能诱发病变或者加重病情。浦江筋膜枪

武义力健运动器材有限公司是一家有着先进的发展理念，先进的管理经验，在发展过程中不断完善自己，要求自己，不断创新，时刻准备着迎接更多挑战的活力公司，在浙江省等地区的运动、休闲中汇聚了大量的人脉以及**，在业界也收获了很多良好的评价，这些都源自于自身不努力和与大家共同进步的结果，这些评价对我们而言是比较好的前进动力，也促使我们在以后的道路上保持奋发图强、一往无前的进取创新精神，努力把公司发展战略推向一个新高度，在全体员工共同努力之下，全力拼搏将共同武义力健运动器材供应和您一起携手走向更好的未来，创造更有价值的产品，我们将以更好的状态，更认真的态度，更饱满的精力去创造，去拼搏，去努力，让我们一起更好更快的成长！