

江苏家用筋膜枪批发

生成日期: 2025-10-27

筋膜枪作用效果有什么？运动锻炼中，筋膜枪的运用可以分为三个部分，即运动前的热身、运动中的刺激、运动后的恢复。运动前使用筋膜枪快速地冲击欲锻炼的肌肉群，让肌肉群的温度以及血流量增加，有助于达到快速热身的效果。在两组运动的间隔中使用筋膜枪让疲劳的肌肉再次被刺激，预备好进行下一组锻炼。筋膜枪振动有频率高低，频率高起得作用要浅一点。如果是深层肌肉，用的更多的是低频，低频冲击会更缓慢更持久一些。应用高频更多作用是摩擦，通过摩擦产生热量，更适合缓解肌肉僵硬。运动后使用筋膜枪，根据激痛点的原理，长时间冲击锻炼完的肌肉群，达到协助代谢乳酸以及减少肌肉张力的目的。例如，做完俯卧撑之后，使用筋膜枪在胸大肌以及胸小肌的位置上冲击两分钟以上。

想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。 筋膜枪的使用时间并不是越长越好，建议大家平均使用时间在10分钟左右。江苏家用筋膜枪批发

筋膜枪使用注意事项：1、使用时尽量处于一个能够放松稳定的位置，比如不要大腿悬空坐着用筋膜枪放松，可以让大腿搭在一个比较稳定的地方放松，从而提高放松效果。2、力度：力度方面尽量不要只是贴着皮肤就做筋膜枪的放松，让这个力度稍微深透进去一点点达到肌肉层，然后再停留住一会直到产生与肌肉共振情况，重复十次以上震动，之后再顺着这条肌肉来回的进行放松。筋膜枪适合所有的人使用，尤其是在运动之后，一定要按摩放松筋膜，这样才能更好的保护肌肉，而筋膜枪的禁忌就是千万不要往骨头上面打。

想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。 江苏家用筋膜枪批发筋膜枪通俗的说法就是疏通经络、放松肌肉的震动按摩器。

什么是筋膜枪？筋膜枪，全称肌肉筋膜放松按摩筋膜枪，筋膜枪利用其专门用的高速电机驱动头，对深层肌肉产生高频振动，从而减轻局部组织张力，缓解疼痛，促进血液循环。放松原理：首先筋膜枪对肌肉进行滚压、震动放松时，会增加肌肉的张力；随之肌肉张力的增加会刺激，并刺激调节肌肉张力的感受剂（肌梭），根据交互抑制的原则，肌梭处于兴奋状态，则会抑制肌肉长度感受剂的变化；从而导致肌腱调节肌肉的长度，逐渐恢复其功能性的长度，这样就达到一个放松肌肉的过程。

想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。

筋膜枪注意事项：上肢、下肢骨头突出处：膝关节外侧，在小腿上端有个凸起，叫腓骨小头，它的周围有腓总神经，非常表浅，它如果受伤了会出现足下垂、脚趾不能背伸、足部感觉障碍等，筋膜枪不能触碰到腓骨小头周围。膝关节前方，是胫骨结节的突起，也不能用筋膜枪打。肘关节内侧是尺神经沟所经之处，有时触碰到这里前臂都会麻木。因为尺神经在这里非常表浅，这里也是不能用筋膜枪触碰到。肩关节前外侧，解剖学上

叫大结节的地方，是肩袖附着的地方，也不能用筋膜枪触碰。**想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。** 筋膜枪可以在运动前、运动后和日常按摩中使用。

筋膜枪使用需注意：肌肉比较饱满的部位相对安全，可以打，比如大腿前后侧、小腿后侧、臀部肌群等，要顺着人体肌肉纹理和筋膜走向打。要选择合适的振动频率、注意使用时长，同样很重要。使用时候要注意以下几个事项：运动造成组织损伤（如拉伤、扭伤、挫伤等）的时候禁止使用，以免发生进一步损伤。不可使用在大血管神经上，如腋窝、颈动脉、股动脉等重要部位。骨突、关节、头部也不能使用，有人使用在头部导致耳石脱落而晕倒，也有人半月板损伤使用在膝关节上后症状加重。长期缺乏运动的人不宜使用，因为不运动的人肌肉松弛，需要的不是更放松，而是锻炼！**想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。** 筋膜枪是通过高频位的振动来打散肌肉的紧张，减少乳酸的堆积，在这个过程中你会觉得很放松。江苏家用筋膜枪批发

筋膜枪的使用方法很简单，在需要按摩的部位，顺着人体的肌肉纹理和筋膜走向使用，以先轻后重的方式即可。江苏家用筋膜枪批发

筋膜枪使用注意事项：1、千万不要冲击关节：筋膜放松筋膜枪一般只适用于肌肉软组织，如果直接对关节进行冲击就跟直接把关节往石头上敲差不多意思，容易造成关节损伤。2、不是所有部位都适合使用：像脖颈、胸腹腔、腋窝这样肌肉厚度较薄，而且靠近和主动脉的部位，是完全不推荐使用冲击筋膜枪的。筋膜枪是运动前用还是运动后用？在运动后使用。近年来，筋膜枪在各个赛事中频繁的出现，我们可以看到很多运动员再赛后都会使用筋膜枪来放松一下自己的肌肉。其实不单单是运动员，再国外的健身房里面，几乎可以说的每一个教练都是人均一把的。**想要拥有一份属于自己事业？一定来慈仁堂了解筋生传奇项目，大健康大趋势、政策性风口项目，赶紧电话联系吧。**江苏家用筋膜枪批发

广州市慈仁堂健康科技发展有限公司位于北太路1633号广州民营科技园科兴路2号绿地汇创广场5栋8层810房，是一家专业的健康管理咨询服务（须经审批的诊疗活动、心理咨询除外，不含许可经营项目，法律法规禁止经营的项目不得经营）；美容健身咨询服务；生物技术开发服务；机械技术推广服务；环保技术开发服务；节能技术开发服务；通用机械设备销售；家用电器批发；新材料技术开发服务；医疗技术咨询、交流服务；医疗技术转让服务；养生学的研究开发及技术转让；化学工程研究服务；材料科学研究、技术开发；文化艺术咨询服务；货物进出口（专营专控商品除外）；技术进出口；公司。在慈仁堂健康科技近多年发展历史，公司旗下现有品牌Goloj,筋生传奇,九曲膜法,古络基等。公司不仅*提供专业的健康管理咨询服务（须经审批的诊疗活动、心理咨询除外，不含许可经营项目，法律法规禁止经营的项目不得经营）；美容健身咨询服务；生物技术开发服务；机械技术推广服务；环保技术开发服务；节能技术开发服务；通用机械设备销售；家用电器批发；新材料技术开发服务；医疗技术咨询、交流服务；医疗技术转让服务；养生学的研究开发及技术转让；化学工程研究服务；材料科学研究、技术开发；文化艺术咨询服务；货物进出口（专营专控商品除外）；技术进出口；，同时还建立了完善的售后服务体系，为客户提供良好的产品和服务。广州市慈仁堂健康科技发展有限公司主营业务涵盖筋膜枪，美容养生仪器，体雕塑形管理与咨询，坚持“质量保证、良好服务、顾客满意”的质量方针，赢得广大客户的支持和信赖。