

长春电动epp泡沫轴棒使用

发布日期：2025-09-22

泡沫轴是通过滚动刺激浅层筋膜及肌肉，可以理解为通过滚动地按压不同位置来使紧张的肌肉放松下来，对于单纯的肌肉紧绷效果非常明显。但对于剧烈运动后的肌肉虬结、因长期制动或手术导致的肌肉挛缩及运动中常见的肌腱炎等情况改善程度中等。泡沫轴在针对于舒适性方面，泡沫轴依据它的密度、形状分为很多种，有较软型的，也有布满了突触的“狼牙棒”型的，甚至还有充满了科技含量的电动泡沫轴，这对于不同运动人群可以选取适合自己的泡沫轴，在除去刚开始放松时可能会引起酸痛或身体其他部位代偿的情况后，泡沫轴放松在适应后甚至会有一种舒畅的感觉。电动epp泡沫轴价格哪家便宜？致电无锡点彩新材料科技有限公司。长春电动epp泡沫轴棒使用



狼牙棒泡沫轴（深层组织滚压器）优点这种表面有明显隆起的泡沫轴是专门为“挖掘”肌肉的触发点而设计的，可以影响深层组织，大颗粒十分粗狂，能帮助集中刺激拥有多个触发点的区域，使用起来要控制力度，它能帮助快速放松那些痛点。但是要注意辨别肌肉节点、粘连以及扳机点并施加压力。缺点不适合新手，同时放松的话白也个人建议先用普通泡沫轴接着搭配狼牙棒。电动泡沫轴EVA材质的浮点能有效放松肌肉深层的组织，4挡的振动调节方便实用，重要的是价格实惠。长春电动epp泡沫轴棒使用电动epp泡沫轴有什么作用？致电无锡点彩新材料科技有限公司。



泡沫轴动态筋膜放松方法利用体重反复在泡沫轴上缓缓滚动来放松肌肉，次数根据自身情况调整（大概10-15次），放松原本僵硬的肌肉同筋膜。要注意过度放松在一段时间内会对爆发力有潜在的下降，大强度爆发力训练或比较强度的比赛前是应该花更多精力进行动态拉伸。泡沫轴别名瑜伽柱，一般材质有高纯度EVA（乙烯与醋酸共聚材料）或是PE（聚乙烯）PU（聚氨酯）等。说一下这几种材质EVA比较软且具有良好的防震和缓冲性能，一般的浮点型、混合型、狼牙都是这个材料PE比较轻盈但硬度不足、弹性好，滑面泡沫轴就是这种材质PU比较硬，能放松深层组织，可以选择凸点小的浮点泡沫轴EPP抗压力强、硬度高，能更有效的传达震动感，多用作电动泡沫轴。

电动工具主要的作用体现在对本体感觉的影响，可以改善关节活动范围、肌肉静息张力和关节运动的灵活性。但是，电动工具对于扳机点和筋膜粘连的作用有限，不能代替按压类工具，更不能代替手法治疗师的手法处理。泡沫轴已经成为健康和健身专业人士中流行的一种自我肌筋膜释放的小发明。研究表明，泡沫轴可以增强关节的活动范围ROM（RangeOfMotion）近，电动泡沫轴被引入，使振动疗法和泡沫轴滚压相结合。一些研究已经证实了它的功效。电动epp泡沫轴哪个好？致电无锡点彩新材料科技有限公司。



平滑面泡沫轴滚筒表面完全光滑，没有任何凸点的泡沫轴，如果是老年人或者是运动强度和频率都不高的童鞋们，建议选择密度低、更柔软的材质；而经常运动健身的人群，可以选择高密度的泡沫轴，硬度更高的泡沫轴，按摩的力度也更大。微浮点泡沫轴外表质地比较软，表面有微微凸起的小点，这种一般人使用的痛感均能够承受，一般健身爱好者，这种比较适合你的。狼牙棒泡沫轴顾名思义，表面有较为凸起的狼牙设计的泡沫轴就是琅琊榜泡沫轴，这种泡沫轴，对训练后有更深层肌肉按摩要求的人比较适合，但要求有足够的柔软度，不然按摩过度会引起皮肤表面损伤或淤青，起到反作用。电动epp泡沫轴设备怎么样，致电无锡点彩新材料科技有限公司。长春电动epp泡沫轴棒使用

电动epp泡沫轴哪家好？致电无锡点彩新材料科技有限公司。长春电动epp泡沫轴棒使用

来自西班牙的一项研究进一步探索了应用泡沫轴对踝关节背屈运动的影响。它也检查了电动泡沫轴应用到踝关节足底屈肌的效果。38名本科生参与了这项研究（19名男性和19名女性）。参与者被随机分配到三个处理组（3组，每组20秒）：①泡沫轴，②电动泡沫轴，③无泡沫轴或振动（控制组）。所有医治均应用于优势腿，间隔至少48小时，并在当天的同一时间进行。医治前后分别测量两侧踝关节背屈肌和足底屈肌。结果表明，泡沫轴滚压可使经医治侧和未医治侧肢体的踝关节背屈ROM增加。采用泡沫轴或电动泡沫轴均可使踝关节活动度提高6-7%。然而，比较大自愿等距收缩不受泡沫轴的影响。与单独泡沫轴相比，电动泡沫轴的振动刺激并没有进一步提高ROM[]长春电动epp泡沫轴棒使用

无锡点彩新材料科技有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在江苏省无锡市等地区的化工行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为行业的翘楚，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将引领无锡点彩新材料和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公

司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！