

浙江实心瑜伽棒定制价格

生成日期: 2025-10-22

活动范围对身体灵活性和运动表现都很重要，滚动泡沫轴可能有助于增加活动范围，但还需要更多研究。研究人员从一项涉及11名青少年运动员的小规模研究中发现，与单独滚动泡沫轴或静态拉伸相比，将滚动泡沫轴和静态拉伸相结合对增加活动范围有效。同上，该部分也需要对更多人进行更多研究，但从松解筋膜的角度，滚动泡沫轴对增加活动范围有益是合理的。

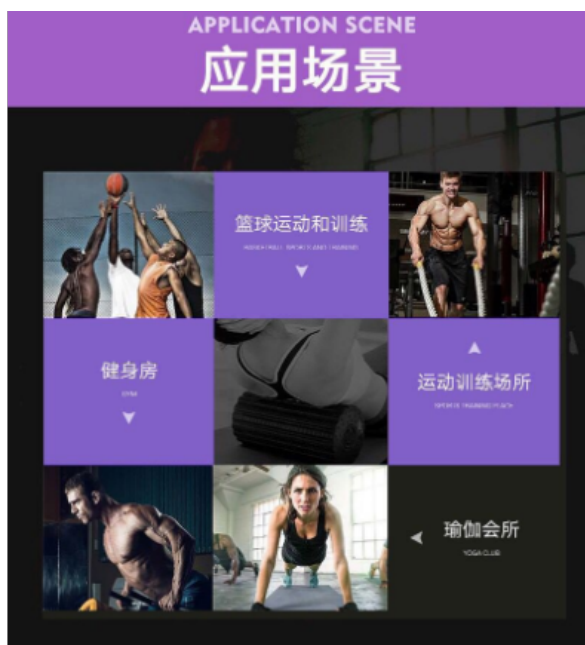
这是泡沫轴常见的使用方式之一，特别是对健美选手。通过挤压和滚动，它的确有助于减轻背部肌肉的紧张感。

作为上肢面积比较大且强壮的肌肉群，背部肌肉在日常以及很多训练中都起到直接和间接的支撑作用，喜欢举铁的读者尤其要注意背部肌肉的放松。但是，在背面使用泡沫轴时务必小心，要防止对紧张的背部造成进一步的拉伤或伤害。

瑜伽轴，就选无锡点彩新材料科技有限公司，有需求可以来电咨询！浙江实心瑜伽棒定制价格



泡沫轴动态筋膜放松方法：将需要进行放松的肌肉置于泡沫轴之上，利用自身体重反复在泡沫轴上缓缓进行滚动约10-15次，可以使原本僵硬的肌肉和筋膜逐渐松解、柔软。泡沫轴的使用方法相当简单，基本上，你只要利用自己的体重在地板上的泡沫轴上，进行缓慢滚动即可。下面就给大家介绍10个经典泡沫轴按摩动作，助你恢复元气~就好像按摩一样，在使用泡沫轴的时候，我们的滚压部位会稍微有一些疼痛。只不过，这种疼痛，不仅没有害处，还有利于我们目标肌肉的放松的哦！另外要提到的一点的是，在使用泡沫轴时，有可能会遇到某一个点（真的就是肌肉上的一点！）异常疼痛的情况，这个时候，在疼痛部位停留一下，直至酸痛程度下降，可以有效减轻此处的疼痛哦！苏州EPP健身瑜伽滚柱瑜伽轴，就选无锡点彩新材料科技有限公司，让您满意，欢迎您的来电哦！



瑜伽柱也叫泡沫轴，英文为Foam Roller，由无毒无味高分子材料制成，重量轻、富有缓冲弹性，是现代瑜伽练习中不可缺少的器材。练习者让身体的各个部位与圆柱形瑜伽柱接触，靠自身重量施压按摩，能帮助我们疏通经络，排出 ，改善气血循，

A□疏通经络，排出 ，改善气血循环，调节经络不通引发的各种不适。

B□减少橘皮组织，降脂塑身。

C□放松肌筋膜，延伸肌肉肌腱，纠正肌肉不平衡，改善脊柱和骨盆倾斜；维持良好的肌肉长度，重塑肌肉线条。

D□打破触发点，改善肌肉的慢性疼痛。

E□分解 组织，拆散组织粘连，改善肌肉肿胀，对运动损伤进行修复。

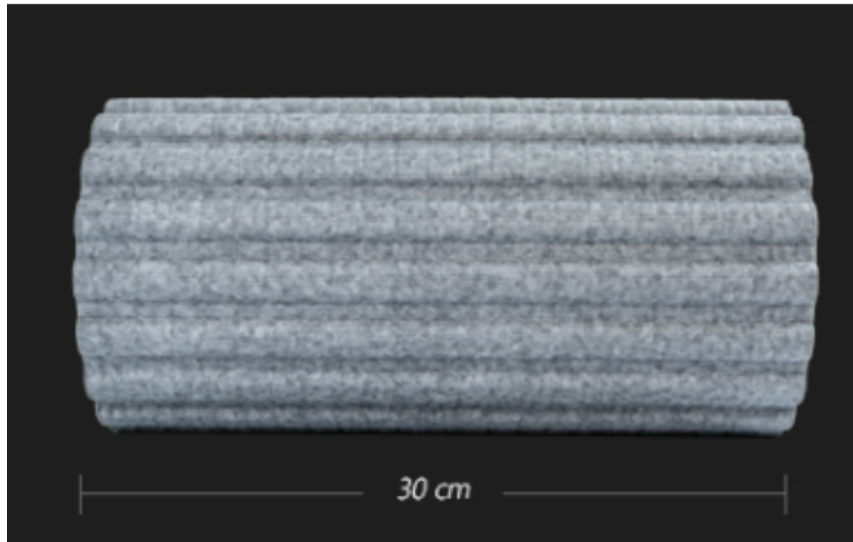
F□改善关节活动幅度，减轻关节压力。

G□增加身体的平衡性和协调感。

姿势不当，用瑜伽柱按摩的关键是维持正确的姿势，很多人在滚动瑜伽柱时会有千奇百怪的姿势，结果肌肉反而更加紧绷。你需要用力量维持正确的姿势。正确做法：请有经验的教练告诉你正确的姿势和技巧，或者对着镜子观察自己做得对不对，臀部有没有下垂，脊椎有没有扭曲，又或者用手机或相机拍摄自己用瑜伽柱放松的过程，回头看完发现有错就改正。

疼痛感太强，正常的轻微酸痛是可接受的，也是合理的，但疼痛感太强时，你的肌肉会开启抵御模式，变得更紧绷，根本达不到放松的目的。正确做法：当滚动瑜伽柱时觉得太痛，请试着把压力减轻，或者换一个比较柔软的瑜伽柱再做肌肉放松。

无锡点彩新材料科技有限公司是一家专业提供瑜伽轴的公司，欢迎新老客户来电！



大多数人都明白运动前的拉伸非常重要：它使人放松并提高了身体柔韧性。但是过度拉伸（超过60s）会弱化肌肉并且妨碍锻炼。泡沫轴的一大卖点就是：它可以像拉伸一样提高身体柔韧性，比拉伸更好的是，它不影响锻炼的强度。如果与拉伸相结合，泡沫轴还可以提高锻炼的效率。几种做法或许各有千秋，但是迄今为止，研究依据还没有定论。通过缓解肌肉酸痛，泡沫轴可以帮助健身者们从锻炼中恢复。由于肌肉酸痛会严重妨碍肌肉发挥正常功能，因此解决这个问题将使健身者们在下一轮锻炼中获得更好的健身体验。瑜伽轴，就选无锡点彩新材料科技有限公司，让您满意，欢迎新老客户来电！浙江EPP狼牙瑜伽棒定制价格

瑜伽轴，就选无锡点彩新材料科技有限公司，用户的信赖之选。浙江实心瑜伽棒定制价格

泡沫轴就是一个廉价的按摩师，效果超乎你想像。特别是速度训练、长距离跑后使用，发硬的双腿马上会轻松自如。所以，每个跑步的你，都应该有一根泡沫轴。但是你是否会用呢？如果不会用，没关系，我来教你好了。泡沫轴放松利用身体自我克制[autogenicinhibition]原理放松紧张肌肉。利用自身体重使泡沫轴在肌肉上产生的一定压力，使肌肉张力增加，从而活动位于肌腱结合部的机械性感受器——高尔基腱[**GTO**][**GolgiTendonOrgans**]高尔基腱收到刺激时会引起肌肉反射性放松。同时，高尔基腱器的活跃会克制位于肌肉纤维内的肌肉长度变化感受器——肌梭[**Muscle Spindles**]从而降低肌肉以及肌腱张力。终放松肌肉、恢复肌肉功能性长度及提高肌肉功能性。浙江实心瑜伽棒定制价格

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*****，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**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！