

# 成都体型管理筋膜枪

发布日期: 2025-09-24

如何选筋膜枪? 1、按摩头选择, 摩头的类型分别有球形按摩头, 适用于胸、腿和后背这种大范围的肌群; 平头形按摩头适用于各个部位; 叉形按摩头适用于后颈、腿部的跟腱位置和形状肌群; 尖形按摩头, 适于手掌、足底这种小范围的肌群使用。2、按档位选择, 档位上有三档、五档、九档等, 根据自己需求选够用的即可。3、选用噪音低的筋膜枪, 较大档位的噪音不超过人平时讲话的程度即可。4、选择较耐用的电池容量。使用筋膜枪的注意事项: 1、使用筋膜枪时, 避免手肘、膝盖、头部以及手背等有骨头的部位, 以免造成运动伤害。2、不要使用筋膜枪击打颈部、腋窝、腹腔等有大动脉的部位。3、筋膜枪使用时间在10分钟左右即可, 并不是使用时间越长越好。4、不能用电钻来改装筋膜枪, 避免对身体造成伤害。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。筋膜枪不要在同一位置击打太长时间, 缓慢的移动游走, 带一定的推力。成都体型管理筋膜枪

筋膜枪到底该怎么用? 上斜方肌紧张会使得患者出现局部疼痛或者痉挛, 颈椎活动不适, 多见于长时间的慢性劳损或者劳累所致的, 可以选择筋膜枪放松上斜方肌的肌腹部分, 可以起到相当好解除痉挛的作用。背阔肌: 腰背疼痛时常影响我们的日常生产活动。背阔肌是平坦的三角形肌肉, 位于后肩带内, 与中轴骨骼一起加入上肢部分, 但背阔肌覆盖腰区与胸区下半部分, 腰椎的屈伸, 侧屈都会不断牵拉该肌肉, 久而久之也会产生疼痛。选取其腰部部分进行筋膜枪的处理, 可以释放腰部疼痛, 也是一个不错的选取点位。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。成都体型管理筋膜枪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。

筋膜枪的选购要点: 1、需求: 专业运动员/健身爱好者可选择振幅大、推力大的专业筋膜枪。女生/日常放松可选择振幅小、轻便方便的迷你筋膜枪。电机: 电机是筋膜枪的关键部件之一。转矩愈大, 速度愈快, 击打及按摩效果愈佳。无刷电机噪声小、能耗低、寿命长、功率大, 直接选用无刷电机。3、振幅: 幅度就是按摩头前后运动的距离, 决定了肌肉振动的来回幅度和深度。当幅度过小时, 深层肌肉无法放松。幅度在10毫米以上, 按摩效果更佳, 对深层肌肉组织更有效。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。

筋膜枪的原理：筋膜枪能使增厚的结缔组织、筋膜松解下来，“释放”筋膜收缩的障碍；去除损伤或手术后的粘连和内部瘢痕组织；增加静脉回流和淋巴循环；提高肌肉的延展性，特别是当肌肉痉挛、僵硬和受限的情况下，刺激肌肉纤维的反射性收缩。这样的疗养性按摩有助于将身体从剧烈运动的压力中恢复，并有利于调节和重建训练。康复会去除代谢废物并更好的营养细胞，使组织弹性正常化和更大化，治理扳机点以及加快伤口的愈合。使用筋膜枪有什么好处？筋膜放松可以有效的梳理肌筋膜。让“气球般”的肌筋膜得到舒展，获得延展的可能性，这样它们就不会死死的裹住肌肉并且影响肌肉活动，并且减少肌肉摩擦，对关节活动度和肌肉延展性都有很大的帮助。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。筋膜枪能使结缔组织增厚，筋膜松解，“释放”筋膜收缩障碍。

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器（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器的变化；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。

使用筋膜枪时，注意无需大力，使用筋膜枪头顶住肌肉位置，通过共振，增强渗透与按摩效果。

成都体型管理筋膜枪

筋膜枪只能用于肩背部、臀部、大小腿等肌肉面积较大的部位。成都体型管理筋膜枪

筋膜枪适合人群：1、运动过后的人群：人体在运动过后，肌肉处于紧张状态，并且会分泌乳酸，出现酸痛、肿胀等不适，尤其是腿部，要是没有将肌肉打散，肿胀成团，长期可能会练出肌肉腿，使用筋膜枪可以放松肌肉，帮助乳酸排解，缓解肌肉不适。2、久坐的人群：在日常工作和学习中，大多数人群基本从早坐到晚，导致腰部、颈部、肩部等肌肉部位僵硬、疼痛，严重的还会引起肩、颈、腰部位方面的疾病，给身体和精神带来负担，使用筋膜枪可以刺激肌肉活力，促进肌肉组织血液循环，缓解肌肉僵硬、疼痛等不适。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。成都体型管理筋膜枪

广州市慈仁堂健康科技发展有限公司是一家健康管理咨询服务（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；材料科学的研究、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；的公司，致力于发展为创新务实、诚实可信的企业。慈仁堂健康科技拥有一支经验丰富、技术创新的专业研发团队，以高度的专注和执着为客户提供筋膜枪，美容养生仪器，体雕塑形管理与咨询。慈仁堂健康科技致力于把技术上的创新展现成对用户产品上的贴心，为用户带来良好体验。慈仁堂健康科技始终关注自身，在风云变化的时代，对自身的建设毫不懈怠，高度的专注与执着使慈仁堂健康科技在行业的从容而自信。