

徐州电动epp泡沫轴柱使用

生成日期: 2025-10-29

泡沫轴被证明是锻炼后进行放松的较好工具。MacDonaldetal. (2014) 在比较强度运动后进行泡沫轴滚压，可以降低运动后24-48小时产生的肌肉酸痛感，同时提高运动水平。运动过后的酸痛源于肌肉的细微撕裂，这是肌肉经历损坏后自然调整的过程，用泡沫轴滚压过后会修复的更快，使肌肉更加强壮。训练强度高、时间长的训练后，滚轴也是很好的检查潜在激痛点的方式。在急性疼痛的情况下，可以在此位置进行每天多达数十次的滚轴按摩。泡沫轴滚压对神经系统也有一定积极作用，身体中受体压力的增加、可以使身体放松。因为这些受体遍布全身，并且靠近于神经系统，通过一段时间的持续施压，会产生放松效果，使血液流动更加顺畅，降低身体的紧张度。电动epp泡沫轴设备效果怎么样？致电无锡点彩新材料科技有限公司。徐州电动epp泡沫轴柱使用



松扳机点放松或者去除后，肌肉就能更为轻松的伸长和缩短而不会感到疼痛、有效提升你的运动能力。可能有时泡沫轴滚压并没有放松到组织或去除扳机点，但会改变传递给大脑的信息（关于感受疼痛的环境信息），通过暂时的干扰神经系统和引入动作，即使是短短几秒钟也可以极大程度的缓解疼痛、减少疲惫感。泡沫轴滚压的生理益处已有研究表明，在运动锻炼之前使用泡沫轴放松，可以降低疲劳感。Hesleyetal. (2013) 泡沫轴属于有效的放松运动，锻炼前放松可以提高柔韧性，让关节更灵活，例如跑步这类有氧运动，如果肌肉不能完全伸展，就会有受伤的潜在风险。运动过后则应首先使用泡沫轴放松，再静态拉伸肌肉，延长柔韧性和恢复身体活动度。徐州电动epp泡沫轴柱使用电动epp泡沫轴设备批发公司。致电无锡点彩新材料科技有限公司。



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。

目前市面上有各种五颜六色、各式各样的泡沫轴，现在我就跟大家一起来分析一下泡沫轴到底应该要如何选择。低密度泡沫轴：这一种泡沫轴是目前可以买到的质量轻的泡沫轴，也是软的一种，比较适合初学者，尤其是平时并不经常锻炼的人群，在突然进行剧烈的活动之后，往往会出现肌肉酸痛的现象，这个时候适合使用柔软的低密度泡沫轴来进行放松。中低密度的泡沫轴这一种密度的泡沫轴一般适用于低密度的泡沫轴不起作用的时候。比如说连续多日进行了剧烈的运动，这个时候柔软的泡沫轴已经很难再发挥放松的作用了，只能够说采用更高一点密度的泡沫轴了。电动epp泡沫轴设备批发报价。致电无锡点彩新材料科技有限公司。



泡沫轴历史早在50年代，圆柱型滚筒已经作为康复训练工具，应用在神经康复、运动康复及骨伤康复中。早期的滚筒工具都是由木质材料做成，硬度较高及携带不方便。直至70年代才由重量轻、硬度适中的泡沫材料

所取代。摩谢·费登奎斯(Moshe Feldenkrais)是其中一个比较早使用圆柱型滚筒作为康复及身体训练工具的训练师、防护师。用于改善身体感知、提高平衡及协调、增加柔韧性及力量。后来才逐渐应用至运动员肌肉放松与恢复。这是由于职业运动员每天用了大量时间进行体能训练，运动后肌肉变得僵硬及缺乏弹性，必须进行牵拉及按摩，从而放松紧张肌肉，恢复体能及预防运动受伤。可是只有前列运动员或运动队才能聘请专职物理治疗师或运动按摩师为运动员进行运动后放松。因此防护师及体能教练便教导运动员利用泡沫轴，将需要放松的部位放置在泡沫轴的上方，利用自身体重产生的压力放松紧张肉，使运动员能随时随地轻松达到自我放松筋膜与肌肉的目的，达到自我修复的效果。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。徐州电动epp泡沫轴柱使用

电动epp泡沫轴哪里便宜？致电无锡点彩新材料科技有限公司。徐州电动epp泡沫轴柱使用

泡沫轴材质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。泡沫轴长度：泡沫轴一般的长度有30、45、60、80厘米几个规格短款的30厘米便于携带，适合放松小肌肉群或特定部位。想放松小肌肉群的，或是身材娇小的朋友可以选择中等长度的，45厘米的应该就够了。放松大肌肉群，或身材高大的朋友可以选择60或者80厘米的。白也建议可以直接购买60厘米的，这样全身各部位放松基本没问题，省的来回换。徐州电动epp泡沫轴柱使用

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*****，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！