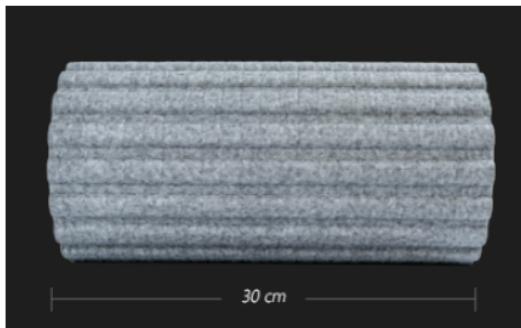


上海EPP健身epp泡沫轴供应

发布日期: 2025-09-29

泡沫轴的使用方法泡沫轴筋膜放松训练泡沫轴其中的一个基本应用就是放松肌肉筋膜，利用练习者自身重量及泡沫轴相互作用产生的压力，施加于练习者的肌肉及筋膜等软组织上，使练习者过于紧张的肌肉及筋膜产生放松，达到自我放松筋膜与肌肉的目的。对专业运动员来说，在激烈的运动训练或比赛之后使用，可以起到一定的运动按摩作用，帮助缓解疲劳，加速身体恢复。同时，可以提高身体肌肉的柔韧性，预防运动损伤，提高运动水平。对一般健康人群来说，适当的泡沫轴筋膜放松训练可以帮助放松僵硬的肌肉，缓解肌肉的不平衡。肌肉的不平衡往往是因为不正确的身体姿态，或错误的运动模式而出现的部分肌肉弱化或过紧的情况。长此以往将会出现肌肉拉伤，关节或肌肉疼痛的情况。epp泡沫轴批发哪家好？欢迎咨询无锡点彩新材料科技有限公司！上海EPP健身epp泡沫轴供应



EPP泡沫轴都有哪些好处？滚动产生的压力可以帮助增加血液流动，提高相关组织的热量。使用泡沫轴有助于减少紧绷和增加关节活动度，这是完成一个具有挑战性的锻炼的前提。在热身时使用泡沫轴，确保只使用一段时间，以提高组织温度和减少张力。在一段时间内用泡沫轴施加压力会使肌肉麻木，影响其在锻炼过程中收缩的能力。和任何一种练习方式一样，重要的是要了解它的优点和缺点，并确定如何达到比较好的使用效果。如何开始泡沫轴滚动？如果你从来没有使用过泡沫轴，那么在此之前你可能想要学习一些基础知识，你可以在网上找到各种练习视频与指导；或者如果你经常去健身房，也可以让教练教你如何使用。上海EPP健身epp泡沫轴供应EPP泡沫轴采购，请致电无锡点彩新材料科技有限公司。



泡沫轴使用注意事项：每个部位滚揉30~45秒，可重复3~4次。滚揉肌肉并非越痛越好，过度疼痛反而会引发肌肉反射性收缩，降低放松效果，所以以肌肉有滚揉感或轻度疼痛感为度。建议两侧肢体轮番进行，而不是两腿同时滚揉。在滚揉肌肉过程中，如果某个点疼痛特别明显，可以在这个点上用滚筒持续按压。也就是说，滚筒并非一定要滚起来使用，有时持续按压痛点也是一种放松方式。跑步时若能将拉伸与泡沫轴放松结合，是消除疲劳、放松肌肉的比较好方式。重视肌肉放松和疲劳恢复，是一个跑者走向成熟的标志。泡沫轴放松配合拉伸，可以比较大限度改善肌肉等软组织弹性，这对于提高跑步能力、预防跑步伤痛等都具有十分重要的作用！

说起EPP泡沫轴，每个健身党几乎都又爱又恨，相见就是痛并快乐着，笑容中含着泪…身材好的人，更是对它欲罢不能…几日不见，还甚是想念…那么，沫轴是什么？滚泡沫轴是一种自我筋膜放松技术，被运动员和运动康复师运用。训练前使用泡沫轴，帮助*恢复肌肉活性、配合针对性训练进而增加关节灵活度，为运动做准备；训练后加速肌肉恢复、降低肌肉紧张度。泡沫轴有什么用？降低组织粘连风险软组织如肌肉、肌腱、韧带、筋膜发生损伤后，其胶原纤维再次修复时，并不会完全按照原来的顺序生长，有可能会与其他层面的筋膜相连。改善关节活动范围筋膜放松可以降低组织压力、缓解肌肉紧张，增加关节活动范围。当组织间有粘连时，就会造成肌肉持续缩短，进而增加肌肉周围的压力，限制关节的活动范围。定期使用泡沫轴对筋膜进行放松，可以降低肌肉紧张程度，帮助维持关节活动范围，增加整体的运动表现。无锡点彩新材料科技有限公司泡沫轴怎么样？



EPP是一种新型泡沫塑料，是一种发泡聚丙乙烯的缩写[E]x[paned]polypropylene[E],eps是聚丙烯塑料发泡材料，是一种性能的高晶型的聚合物/气体复合材料[E]pp耐热保温，低温性能良好通常能耐130°高温，其制品在-30°C时，也能保持良好的性能[E]PP材质轻用途广,EPP分子结构密度小，重量轻、易于运输便于携带，可被用于汽车、飞机等省重部件，硬度佳，抗震防震,epp有非常强的耐性，具备一定硬度，对于承重有缓冲性能，更好保护运输中的物品[E]PP韧性好，可反复使用[E]PP材料分子稳定性强，与同类材料相比其制品柔韧性更好，不易损坏。可反复使用。本公司注重客户的需求与创新，以及提供个性化产品和服务为创新目标，努力实现观念创新、服务创新、产品创新、管理创新、技术创新、经营创新。用我们的人才技术、设备生产出符合市场需求的产品泡沫轴的作用是什么？放松肌肉吗？上海EPP健身epp泡沫轴供应

epp泡沫轴哪家优惠？欢迎咨询无锡点彩新材料科技有限公司！上海EPP健身epp泡沫轴供应

现代人由于长期不正确的生活习惯或运动方式，导致肌肉分布严重不平衡的。长时间的保持同一姿势，让部分肌肉过于紧张，部分肌肉过于放松，甚至产生筋膜粘连的现象。因此，需要泡沫轴来进行筋膜放松。既然说到筋膜放松，就不得不说说高尔基腱器和肌梭了。高尔基腱器是一种感觉受器，它位在肌肉与肌键的接合处，对于肌张力变化特别敏感，当肌腱感受到张力负荷过大，可能有受伤的危险时，就会传送信号让肌肉放松。通过滚泡沫轴，肌肉张力便会增加，从而激活高尔基腱器。当高尔基腱活跃后，会抑制位于肌纤维内的肌肉长度变化感受器——肌梭，降低肌肉，肌腱的张力，终达到筋膜放松的效果。上海EPP健身epp泡沫轴供应

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！