

# 筋膜枪打完更酸痛怎么回事

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167760746488364.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

筋膜枪是生活中比较常见的一种按摩仪器，它使用比较方便，按摩效果比较好，深受人们喜欢。很多人在用筋膜枪之后，会发现肌肉更酸痛。那么筋膜枪打完更酸痛怎么回事呢？下面让我们具体来看看吧！

### 筋膜枪打完更酸痛怎么回事

#### 1、使用方法不对

筋膜枪一般用于缓解肌肉不适，但不正确的操作方式，不仅不能缓解肌肉，还会导致肌肉损伤、不适，应根据操作规范、自身感受来判断。

#### 2、迟发性酸痛

运动后，当人体分泌乳酸并在肌肉层堆积而不代谢时，就会导致肌肉酸痛。一般来说，运动后第二天达到高峰。基本上，它不会出现后，身体适应运动强度。

### 如何使用筋膜枪

#### 1、背部按摩

首先，在你开始按摩之前，确保你开始震动。背部按摩方式，在上颈肩肌肉位置，上下游动前后进行按摩。你会感觉到结节，不要对结节用力，只要按摩一段时间，结节就会消散。

#### 2、腰部按摩

首先，在你开始按摩之前，确保你开始震动。按摩主要是下腰部，建议选择柔软的泡沫按摩头。注意找出髋关节享受人生的位置，多花点时间按摩髋关节附近的肌肉，然后按摩到臀部，最后再回到髋关节附近的肌肉进行按摩。

#### 3、臀部按摩

按摩臀部时，先找出两侧股骨头和骶骨的位置。从股骨头两侧慢慢行走按摩，按摩至骶骨。臀部周围有很多肌肉纤维。花更多时间来回按摩肌肉纤维。

### 筋膜枪使用禁忌

#### 1、别碰关节

人体的关节是重要而敏感的部位。筋膜枪主要用于放松肌肉和软组织。对关节没有影响，容易造成关节损伤。

## 2、不适合某些部位

头、肌薄部位及腋下、下腹、重要脏器及主动脉部位、腰、颈等部位不应用筋膜枪撞击。

## 3、并不是时间越长，力量越大越好

适宜用同一部位游泳3-5分钟，并根据肌肉质地分体式游泳。一般来说，不需要施加太大的外部压力。把疼痛控制在6-8分是很好的阜阳技校。

## 4、使用高质量的筋膜枪

如今，腰face的音标包枪市场上仿制、改装甚至山寨腰包枪比比皆是，都属于伪劣制造。由于其振动频率高，缺乏保护机制，极易造成损伤，甚至引起心脏骤停和休克。也有一些使用危险，如使用劣质电机和电池引起的爆炸。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发