

华临东晨 硅胶按摩球厂家报价 硅胶按摩球

产品名称	华临东晨 硅胶按摩球厂家报价 硅胶按摩球
公司名称	山东华临东晨密封科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	莒南县涝坡镇东晨工业园
联系电话	18769988988 18769988988

产品详情

硅胶花生按摩球使用方法

将硅胶花生按摩球放在身后的地上。缓慢仰卧下去，硅胶按摩球，使身体在两个球上方伸展。你会发现，这两个球刚好能按摩到竖脊肌，球之间的空隙可以避免脊柱受到压迫。利用伸展动作按摩完一个区域之后，坐起来，使花生按摩球稍微向前移动，再次躺下来，按摩另一节椎骨。如此逐渐沿背部上移。正如上文所说，这种方法对激痛点效果不佳。但由于很多人的体姿不佳，这种方法有助于让脊柱伸直，减轻背部痉挛。这种方法对于椎间盘突出也有辅助性作用，硅胶按摩球制造商，因为椎间盘突出会导致背部的其他区域紧张。

硅胶筋膜球的使用方法

一般人想到的就是使用泡沫轴运用于运动后的放松，利用自身体重的压力，放松紧张的肌肉，硅胶按摩球厂家报价，达到放松筋膜与肌肉的目的，从而完成运动后的修复。但是更小的肌肉群或部位，硅胶按摩球生产厂家，利用泡沫轴是无法完成的，所以筋膜球就派上用场了。

用一个小小的硅胶筋膜球就能帮你解决，只要掌握了正确的用法，它将成为你的好朋友。

按摩时会感觉疼痛，但不会痛得无法忍受。如果你感觉到剧烈的疼痛，马上停止。也许你已经受伤了。

按摩动作要慢。使硅胶筋膜球沿肌肉上下缓慢滚动，在敏感的那些点上停住。那些可能就是激痛点。

使硅胶筋膜球沿肌肉上下滚动5次，或者在某个区域四处滚动30秒，在激痛点上保持30秒。每块肌肉重复做几次，具体几次并不重要，你尝试一下就知道了。

使用硅胶筋膜球时须注意的点连续长时间使用筋膜球有可能会对肌肉造成损伤，因此须注意力道不宜过大，并将单一部位的按摩控制在约一分钟左右。此外，由于硅胶筋膜球只能处理肌肉僵硬所造成的劳损，如果尚未确认疼痛的确切原因，按摩时则建议放轻力道。筋膜球的优点，就在于无论男女老幼都可用它达到按摩放松的效果，加上其选项相较相关产品来得丰富，价格也十分平易近人，相当推荐大家选购一个放在家中以备不时之需。

华临东晨(图)-硅胶按摩球厂家报价-硅胶按摩球由山东华临东晨密封科技有限公司提供。山东华临东晨密封科技有限公司在橡胶模这一领域倾注了诸多的热忱和热情，华临东晨一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：庄绪雷。