

EVA瑜伽健身棒成型

产品名称	EVA瑜伽健身棒成型
公司名称	深圳世原橡塑制品厂
价格	27.00/件
规格参数	品牌:东泰 型号:订做 颜色:订做
公司地址	深圳市光明新区楼村冠城高新科技园G栋
联系电话	0755-33185637 18620375221

产品详情

产品名称：eva布纹高浮点瑜伽柱

产品材质：eva发泡

产品规格：可以按客人的要求订做不同的规格

产品颜色：蓝色，粉色，橘红，绿色，黄色，黑色，紫色，红色

泡沫轴，英文为foam roller，它看起来轻便简单，但将其运用于健身训练中，效果非常明显。不但能够强化身体核心力量，提升平衡力和协调性，并且泡沫轴的筋膜放松技术，目前也被越来越广泛的运用到诸如健身、康复和竞技体育等各个领域中来作身体各部位的深层放松。泡沫轴采用进口pe材料制成，具有无毒、无味、无臭的特点。具有珍珠光泽和清洁感。重量轻、富有缓冲弹性!瑜伽柱可以帮助瑜伽练习者完成各项平衡动作。可消除肌肉紧张加强核心肌肉力量，灵活性以达到锻炼身体的平衡性，还有降脂塑身的功效。是现代瑜伽练习中不可缺少的器材。也是当今欧美最流行的普拉提，瑜伽练习器亦可做儿童运动用品，也可做游泳棒。

泡沫轴的作用：

一．释放肌筋膜和收紧肌肉 泡沫轴作为一项运动按摩可以带来很多的好处，而且价格便宜。泡沫轴不仅能延伸肌肉和肌腱，它还能拆散软组织粘连和疤痕组织。你可以用自身重量和一个圆柱形泡沫轴来自我按摩和肌筋膜释放，打破触发点，缓解紧张筋膜，同时增加血液的流动和软组织循环。

二．如何运作 表面筋膜是一种位于皮肤下方的软结缔组织。它包裹并连接肌肉，骨骼，神经和血管。同时，肌肉和筋膜组成所谓的myofascia系统。由于废弃、没有足够的伸展、受伤等多种原因，筋膜和肌肉组织可能会黏在一起。这就是所谓的粘附，它会限制肌肉的运动。它也会导致疼痛，酸痛，降低身体灵活性和减小运动范围。肌筋膜释放就是一名医生用柔和而持续的压力作用于软组织，并使软组织牵引肌膜的技术。这项技术可以放松筋膜，消除伤疤，黏合伤疤初的皮肤、肌肉和骨骼。使

用泡沫轴很简单，但是要让它对身体一些部位的起到锻炼作用还需要一些练习和身体的柔韧性。开始时，你应该找到身体需要锻炼的部位，将需要锻炼的部位放在泡沫轴的上方。体重产生的压力会帮助按摩并收紧筋膜。你可以通过手和脚的支撑控制身体对泡沫轴的压力。试一试将身体的不同部位放在泡沫轴上，并找出那种方法最适合你，这也是很有好处的。

三．提示使用泡沫辊

- 在试用泡沫轴锻炼前去检查身体。
- 在热身运动后在做泡沫轴锻炼。
- 将轴放在你想放松的软组织部位下方。
- 轻轻在轴上滚动身体，来训练需要训练的肌肉。
- 将轴从身体中心到四肢缓慢移动。
- 如果您发现身体在轴上的部位疼痛，保持动作直到那个部位放松下来。
- 注意紧绷或很少运动的部位。
- 每一个部位在轴上滚动几次，直到感到放松。有时可能会有些不适。
- 保证轴在软组织部位下，不要直接放在骨头或关节下。
- 第一次使用泡沫轴的时间要短，15分钟足够了。
- 在一开始时，在锻炼一段时间后要休息一会儿。
- 在锻炼后要喝大量的水，就如同在一个身体按摩后一样。
- 如果需要的话，几周之后可以增加训练的时间。
- 如果你有任何心脏、血管疾病或慢性疼痛症状，没有医生的准许不要使用泡沫轴。

四．1．锻炼您的股后肌群（大肌腱），先坐在辊上，臀部柔软的部位直接坐在辊的顶部。缓慢地来回滚动，放松紧绷的肌肉。慢慢地将轴朝膝盖处滚动，用同样的方法按摩后腿肌，从一侧挪到另一侧，来按摩整个肌肉。慢慢地将轴从臀部的半边滚动到膝盖。用一条腿或同时用两条腿增加或减少压力，通过双脚的打开合拢来使整个肌群收到锻炼。

2. 释放您的股四头肌是一种最简单的泡沫辊练习方法。用双手保持平衡，躺在轴的顶部，锻炼大腿前部从臀部到膝盖的部位。你可以用一条或两条腿做这项练习，这依赖于你可以承受多少压力和你的意愿。如果你想减少压力，可以保持一条腿在轴上，并用脚支撑一些重量。

3. 在it band上使用泡沫轴有可能会很痛，但是很多人发现这是一种很有效的伸展练习。用身体一侧躺在轴上，将泡沫轴位于髌关节一下部位。如果你想增加些压力，应该保持腿的上部和下部在一条直线上。或者，弯曲腿来减少在泡沫轴上的重量，并保持更好的平衡。用双手的支撑，从臀部下方向膝盖推动泡沫轴，在紧绷或疼痛的部位停留一下，另一边重复以上做法。

4. 将泡沫轴位于小腿肚子，用的手的支撑，慢慢地从膝盖到脚踝滚动轴，在紧绷或疼痛处停留一会儿。用脚将轴推进推出，保持脚趾弯曲，重点锻炼整个肌肉群。用一条腿或同时用两条腿增加或减少压力，或将一条腿放在另一条腿上来增加压力。