

深层肌肉刺激仪适用于运动后造成的肌肉损伤

产品名称	深层肌肉刺激仪适用于运动后造成的肌肉损伤
公司名称	山东沐恒医疗科技有限公司
价格	22.00/1
规格参数	
公司地址	高密市人民大街1777号
联系电话	15689810326

产品详情

深层肌肉刺激仪

运动后的肌肉酸痛学名叫迟发性肌肉酸痛。其由两个因素决定。1、乳酸堆积。
2、肌肉微细结构破坏所致。乳酸堆积是因为力量训练中糖酵解代谢中，代谢产物中有乳酸所致；肌肉微细机构的破坏会在训练后恢复期出现愈合，愈合后的肌肉会比原来肌纤维变粗，这叫超量恢复原理，是肌肉生长的原动力。

由于训练后肌肉微细结构破坏，立刻的按摩会使破坏情况加重，等于加剧了肌肉组织的损伤。所以按摩过的小腿会更痛，而且疼痛恢复时间也要比不按摩的那条腿慢。这就好比是头上磕了一个包，马上用手揉（按摩）会使包肿痛加重。

训练后正确的缓解疼痛方法是：前期冰敷，后期按摩。

热水浴会加速受伤肌肉的血液循环，从而使肌肉微细机构的破坏加重，所以热水浴后的第二天一定会比冷水浴后第二天酸痛感更重。同时热水浴加速肌肉组织的代谢，而热水浴前的训练已经大量消耗了肌肉中肌糖原，再用热水浴继续加速代谢，会增加人的疲劳感甚至会降低血糖。训练后热水浴，你会非常疲惫，困觉感明显；而冷水浴或者温水浴，人的疲惫感明显减轻。而冰敷或冷水浴收缩受损处肌肉的毛细血管，使训练时造成的肌肉微细结构破坏不会继续扩大；同时冷敷亦有阵痛作用。

前期冷敷：大重量训练后立即用冰袋冷敷训练目标肌肉，一般冷敷10至20分钟，冰袋与肌肤间隔衣服或毛巾，防止冻伤皮肤。冷水浴要依个人体质，训练水平一般者不宜采用。国家举重队在体育总局重竞技馆有专门的冰雪房，国家队选手大重量训练完直接穿内裤进0至零下4度左右的冰雪房，为的就是加速恢复。后期按摩：一般是在训练后48小时，肌肉微细结构自我修复基本完成。如果训练者还是觉得腿部肌肉疼痛，说明训练者的去乳酸能力较弱，肌肉组织仍有乳酸残留。此时可以用按摩进行外力性排酸。

深层肌肉刺激仪适用于

- 1.用于训练后全身肌肉或局部肌肉紧张痉挛的治疗与放松，有效缓解训练后乳酸堆积。
- 2.用于扭伤、拉伤等软组织损伤康复。
- 3.对于促进血液循环与淋巴回流具有显著的作用。
- 4.对于肌肉慢性疼痛都有着极为明显的疗效。
- 5.通过对肌肉和肌筋膜产生轻微的钱啦作用，可以有效的保持其弹性。