



网红筋膜枪 使用有专业门槛

从NBA赛场边的现场治疗,到国内各大主播的好物推荐,筋膜枪走红势头强劲,成为了许多人心里的“放松神器”。不过,筋膜枪是人人适用的吗?在选购及使用又该有哪些注意事项呢?

专题撰稿 本报记者 章丽倩

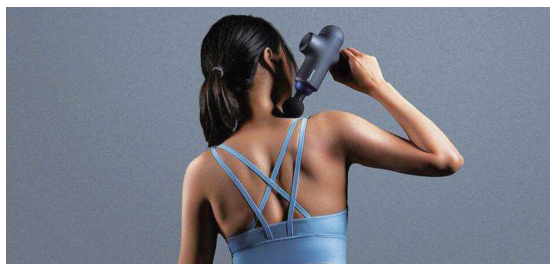
在前年归国发展前,拥有IFBB理疗康复证书的罗宇已在国外运动健身与运动康复行业从业多年,如今则是沪上一家私教会所的合伙人。在罗宇的印象中,筋膜枪在国内健身群体中的走红,基本就是近一年里发生的事。“但对普通人或者说不具备足够专业知识的普通健身人群,我们不建议他们在家中使筋膜枪,因为不当使用反而容易对身体造成伤害。”

筋膜枪虽好,使用却有专业门槛,与普通按摩器不可混为一谈——这是不少专业人士都在呼吁的一点。“对没有经验的普通人来说,如果使用不规范,不但达不到放松效果,反而会对身体造成伤害。”国家体育总局奥运会备战体能专家组成员李春雷也做出了这样的提醒。

筋膜附着于骨而聚于关节,是联结关节、肌肉的一种组织,对骨节肌

肉等运动组织有约束和保护作用。当人们长期保持一个动作或保持高强度运动后,筋膜容易产生粘连,而筋膜枪可以通过高频震动将压力深入肌肉组织并促进恢复,有利于帮助身体放松。但是必须要强调,这些预期中的作用与功效都是建立在科学使用的基础上。

如果你的购物车里有筋膜枪,那在下单前,最好还是再做一个自我判断。你买筋膜枪的目的到底是什么?如果是图它概念新颖、样式小巧好看,准备买回家当普通按摩器的升级版,那就赶紧打消主意吧。如果你已经具备了一定的运动康复知识储备,或者打算在这方面花工夫去研究,那倒是可以选购。“还有一种情况,如果你是考虑到疫情下的卫生问题,那自己买一个让教练或者别的专业人士帮你按摩放松,这也是可以的。”罗宇介绍道。



哪些人适合使用筋膜枪?

运动康复师、专业按摩师、对运动康复知识有一定系统了解的人。

相对安全的使用部位

如臀部的臀肌肌群、大腿前侧的股四头肌、大腿后侧的股后肌群、小腿后侧的小腿三头肌等。

禁区有不少 使用不当易受伤

有人在使用筋膜枪后,不仅未见疗效,还发觉受力部位明显发麻,专业人士表示,这就是不当使用后的一种典型表现。

罗宇介绍,筋膜枪并非适用于人体所有部位,肌肉覆盖较少的部位、神经与血管密集的部位、脊柱附近等都属于禁区。“像头部、颈部前方、锁骨、腋窝、脊椎、上臂内侧和大腿,这些地方分布有大量神经和血管,不能用筋膜枪去打。还有人关节不适,想

用筋膜枪去帮助恢复,那在具体使用过程中,打的部位也不能是关节,而得是根据肌肉的走向去找适合施力的远端。不过,到底距离多少算是远端,又到底该打哪个部位,这又涉及到专业和经验了,是普通人操作不了的。”

另外,目前市面上有售的筋膜枪,大家在对说明书进行阅读理解时,往往也得结合运动康复的基础知识。

比如,不少厂牌的筋膜枪都在说明书中提到对肌肉的挫伤、拉伤、痉挛

等有作用。“就算说明书里没具体写明,你肯定也不能在挫伤、拉伤的急性期里去使用筋膜枪,那样只会让损伤加重。还是得先让受伤部位休息、减少对它的刺激。另外,如对水肿部位的处理,什么阶段用怎样的方法去缓解和治疗,那也是要交给专业理疗师去处理的问题,普通人操作不了。如果你是冲着一些自己完全用不了的卖点而购买了产品,那真的没有必要去赶这股潮流。”罗宇解释道。



健康上海
人人参与

全民“云”动

MOVE 每步
让运动感动生活

上海市第三届市民运动会线上运动会暨上海市市民足球节创意视频挑战赛

参与挑战
赢丰厚好礼

赛事奖品

第一名: 阿迪达斯5号足球1个、小米AI音箱1个、小刘鸭抱枕1个、红双喜运动背包1个

第二名: 耐克背包1个、美斯途足球袜1双、红双喜运动浴巾1条

第三名: 阿迪达斯4号足球1个、红双喜运动毛巾1条

· 最佳创意奖三名: 小刘鸭马克杯1个
· 最佳技巧奖三名: 小刘鸭玻璃杯1个



参赛时间

6月29日-7月12日报名上传视频
7月13日-7月19日转发视频投票



参赛方式

微信扫码进入主页面, 点击“趣味创意”栏目, 找到并点击进入“上海市市民足球节创意视频挑战赛”进行赛事报名。

※参赛规则详见活动内规程介绍

主办: 上海市第三届市民运动会组委会 承办: 上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心) 上海东体传媒有限公司 运营: 每步科技(上海)有限公司