

本内容来源于@什么值得买APP，观点仅代表作者本人 | 作者：Lucy轻一度

一、导语

包括使用筋膜枪在内的现代养生行为，是打工人给“身体内耗”的反击

每个都市人都需要筋膜枪，并非夸大其词。我们久坐、我们长时间使用电子屏幕，这种“健康内耗”如果不加注意，那腰疼肩疼腿疼，可能会长时间的跟随你——成为你最亲密的敌人。

当然，筋膜枪只是辅助工具中“最省你自己劲儿的”，此外还有泡沫轴、泡沫球、花生球、手指装按摩棍儿，等等。

包括使用筋膜枪在内的现代养生行为，是打工人给“身体内耗”的反击

每个都市人都需要筋膜枪，并非夸大其词。我们久坐、我们长时间使用电子屏幕，这种“健康内耗”如果不加注意，那腰疼肩疼腿疼，可能会长时间的跟随你——成为你最亲密的敌人。

当然，筋膜枪只是辅助工具中“最省你自己劲儿的”，此外还有泡沫轴、泡沫球、花生球、手指装按摩棍儿，等等。

其他几样都需要你身体发力，一是会累，二是时间长了可能因为“按摩”产生新的损伤。

筋膜枪是利用力的传递效应，通过振动原理，使用高频振动，按摩肌肉及肌肉深层的筋膜组织，将力和振动传递到深层的筋膜肌肉，每分钟可产生1800-3000次左右（市售机器的震动范围）的震动。



2.海博艾斯的专业性，至少从我亲测的角度来说，名头大于实际功能。另外，那么大的个子，就是不想让我们亚洲女性用呗？

品牌方只要追究我立刻改口，我很怂的。



4.菠萝君的迷你专业，做的“太专业”，一点也不迷你，有点想做最优化处理，但是两头儿够不着的意思。

核心测评指标

1.品牌与价位

2.产品配件

3.敲击力度

4.振幅

5.转速

6.噪音

7.重量

8.造型与手感

9.压力传感

10.散热情况

11.大肌群感受

12.小肌群感受

值—什么值得买

以下是全部参数：



筋膜枪一般质量要求

引用

收藏

分享

摘要：本文件适用于以电池为动力、工作电压不高于36 V的手持式筋膜枪。本标准适用于人体保健、运动健身领域用筋膜枪，不适用于作医疗用途的筋膜枪。

标准编号：T/TGIA 005-2021

起草单位：永康市百岁康科技有限公司；浙江御鹿电子科技有限公司；永康市福心康科技有限公司；伯康科技股份有限公司；广东产品质量监督检验研究院；浙江方圆检测集团股份有限公司；宁波海关技术中心；未来穿戴技术有限公司；苏州菠萝健康科技有限公司；杭州网易严选贸易有限公司；北京京东世纪贸易有限公司；永康市曼久工贸有限公司；永康市曼心科技有限公司；厦门鑫奥力电器有限公司；东莞市创明电池技术有限公司；厦门锐斯智能科技有限公司；永康市鑫宏商贸有限公司；浙江乔登工贸股份有限公司；浙江省轻工业品质量监督检验研究院；广东省电子数码行业协会

发布日期：2021-07-23

状态：现行

强制性标准：否

实施日期：2021-07-23

什么值得买

起草单位的确有菠萝。但这并不是一个强制执行的国标，应该是行业内部通识（团体标准）。

keep是运动app起家，这个不用多说，云麦是运动器材界的大佬。

倍益康是专业搞康复设备的，我买过他家的理疗仪。他家的产品除了个人家庭用的，我看还有医用的。

2.产品配件（球头/充电器）

市面上大部分筋膜枪的球头是4-6个，我自己最长用的是圆头——大肌群、枪头（肩膀那种小肌群）和双枪头（这个得家属帮助使用）。

产品配件					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
球头数量	5	5+3个赠品头	3	5	4
充电方式	传统	Type-C	Type-C	Type-C	Type-C

3. 敲击力度

强调一下，对于一款筋膜枪来说，除了价格之外，最为核心的指标就是振幅、转速和击打力度了。这三者稳定、高效，符合肌肉筋膜需求，才能给使用者带来诸如缓解疼痛效果、促进血液循环等效果。

本次使用的推拉力计是30公斤的，内圈儿单位是公斤，外圈儿是牛顿。

测评方式是将推拉力计顶到墙边（注意要保护墙皮，可以垫上一本书，不然，就...），然后用筋膜枪进行短时间击打。

时间长了，力会累加的。

振幅（单位：毫米）					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
标注振幅	未标注	12	5.8	10	10
实测振幅	10	10	6	10	10

筋膜枪的振幅不是越大越好，但是振幅不够，击打效力不足，很可能会导致“劲儿白使”了。

振幅标注数字与实际数字相比，实际数字小于标注数字的是菠萝君mini专业。

振幅（单位：毫米）					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
标注转速	1档：1800 2档：2400 3档：3200	- - 4档：3200	1档：1800 - 5档：3000	1档：1500 - 5档：3000	1档：1800 - 3档：3200
实测转速	1档：1817 2档：2422 3档：3032	1档：1721 2档：2053 3档：2390 4档：2780	1档：1780 2档：2087 3档：2377 4档：2704 5档：2953	1档：1500 2档：1809 3档：2154 4档：2585 5档：3123	1档：1803 2档：2383 3档：3024

通过分析可见，几款筋膜枪的最低转速和最高转速，大多数没有达到自己标注的数值（有问题肯定是我测得不准，但是我绝对是实际测量，没有任何弄虚作假）。

除了倍益康Q7外，其他几款机器均存在最高档、或最低档、或最高档+最低档不能达到标注数据的情况。

其中，虚标最严重的是菠萝君mini专业。

当然，海博艾斯和云麦BP2的最低档，是比标注的最高档的转速要快一些的。

以下图片是实测图，所用设备是射频测速仪（店主说凡是能转的都能测）：

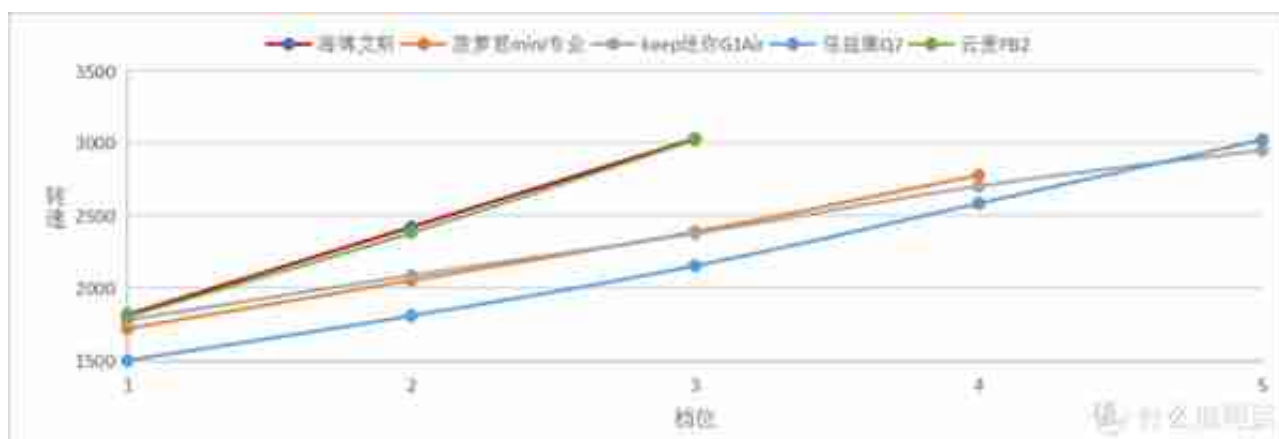
倍益康Q7



菠萝君mini专业



Keep迷你G1Air



结合最低转速、最高转速，输出的平稳顺滑，最高速虚标，我投倍益康的票。

从视频上可以直观地观察不同机器最高转速的表现：



应该说几把筋膜枪的噪声表现都还可以。



声音超过60分贝会让人感觉有些吵。

7.重量

由于我们在拿着按摩枪做康复的时候，是必须得带着按摩头的。所以我测量的整机重量包括了我自己最常用的圆球头。

这样的数据可能对于大家更有借鉴意义。

大家的标注数字和实测数字基本相符。菠萝君比较轻不知道用的什么减肥方法，有

点羡慕。



8.外型与手感

我是个手比较小的女性（虽然身高175），掌根到中指指尖的距离是18厘米，拇指和食指的最远距离是12厘米。

你说这些无聊的数字有什么用？

没有把儿的大一些的杯子，我拿起来感觉不舒服。

手机太大了，我感觉拿不住。

骑自行车，我得要专供女士用的换挡的把手，要不根本够不着。

对于我来说，由于材质的手持感受标价指标，是筋膜枪抢把的维度——周长，以及形态。

但说实话，keep这么小，我感觉其实并不好用。

为啥呢？

就跟写字用特别细的笔一样，并不舒适。

对我来说，倍益康、云麦的周长都在15厘米左右，持枪感受都是比较舒适的。

外形与手感					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
外形主观 评价	工业风 有专业感	我和配偶 都不喜欢	我和配偶 都喜欢	我和配偶 都喜欢	比较好看
握把维度 (厘米)	17.3	17	12.7	14.9	15.5
手持主观 感受	不不不不 舒服	不舒服	不是很好 拿	舒适	舒适

11厘米的keep来说有点玩具感。

海博艾斯和菠萝君我就不说啥了.....（对不起我错了）

压力传感技术					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
标注情况	有	无	无	有	有
实测感受	反应明显	无	无	反应明显	感觉一般

在压力传感技术的帮助下，筋膜枪不是你使劲多大劲儿，就让肌肉遭受多大力量的打击。

当机器感受到压力太大的时候，可以进行自动调节。

菠萝君和keep的两款没有搭载这项技术。

10.散热

最高档开机10分钟后散热口的温度对比

可以非常直观地看到电机和机身材质、散热口设计合理性的优劣，也可以反应机器长时间使用的稳定性。

机器开机一段时间后的枪体温度受环境温度的影响

下图是测评当天的室温和湿度：22.5℃，适度是51.3%。

散热性能（最高档开机10分钟后散热口的温度对比）					
品牌名	海博艾斯	菠萝君 mini专业	Keep迷你 G1Air	倍益康Q7	云麦PB2
温度（℃）	29.9℃	31.7℃	32.7℃	29.4℃	30.0℃

值得一提的是，海博艾斯那么大的家伙，不只是体型，包括振幅、转速，散热效果还是很不错的。

我感觉这和它的散热孔设置有关系。

12:00   

[< 概要](#) 体能训练 全部体能训练

2022年10月

-  户外单车
14.38公里 星期五 >
-  户外单车
14.80公里 星期五 >
-  户外单车
13.97公里 星期四 >
-  户外单车
15.15公里 星期四 >
-  户外单车
14.52公里 星期三 >
-  户外单车
14.70公里 星期三 >
-  户外单车
14.45公里 星期二 >
-  室内步行
0.21公里 星期二 >

 概要  共享

 什么值得买

我的股四因为经常骑行、跑步，所以每天都要用筋膜枪放松2次，中午和晚上孩子睡了之后各一次。

我自己的感受是：倍益康Q7对我来说力道够足，没有疼痛的感觉。2分钟左右的放松可以让腿部的紧张感大大下降。

对于大肌群来说，转速够、推力强、减震好，才能舒适地完成筋膜层面的放松。



四、写在最后的总结

无论你是否进行运动，肌肉疲劳，甚至是肌肉、筋膜、骨骼方面的疾病，都会影响到每一个现代人。

这和我们的生活方式、体态、运动习惯，有着很大的关系。

每个人都需要一把筋膜枪不是因为甲方（事实上我非常想要甲方），而是我，一个久坐打字者+总低头做饭的妈妈+挤出时间运动的业余爱好者的真心话。

一年365天，我使用筋膜枪的天数保守估计有300天。

比如午休，比如晚上娃睡了，我会做瑜伽和打筋膜枪，顺便看40分钟电影。

但是，筋膜枪能解决的问题，并不是无限的。

比如运动层面的异常疼痛，你需要的可能是更加专业的意见。

嗯嗯，本人就是奥赛饮食组哒。一个群友问筋膜枪意见，我进行了推荐。



什么值得买

作者声明本文无利益相关，欢迎值友理性交流，和谐讨论～

