

MASSAGE ROLLER

Signature
EBOOK

4K
ULTRA HD



简易按摩技巧指南

321 STRONG按摩滚轮电子书

目录

联系我们.....	3
开始前须知	
法律免责声明	4
安全指南	4
保养与清洁.....	4
使用.....	4
常见问题.....	5
了解您的滚轮.....	6
13种简单易学的按摩滚轮技巧	
腘绳肌.....	7
小腿	8
股四头肌.....	9
臀肌	10
胫骨	11
大腿内侧.....	12
髂胫束.....	13
髂胫束肌.....	14
上背部.....	15
中背部	1.6
背阔肌.....	17
肱二头肌.....	18
肱三头肌.....	19
特别优惠	
下次购物可享九折优惠。	20

恭喜您完成购买！

感谢您选购我们的按摩滚轮。我们致力于帮助您从一开始就正确使用产品，让您充分利用宝贵时间。同时，我们还将为您展示一些您可能尚未了解的额外使用技巧。本电子书包含泡沫轴滚压的简易指南，助您实现高效肌筋膜释放。阅读说明与实际操作大不相同，因此每节内容均附有YouTube®视频链接。

肌筋膜释放技术长期被专业物理治疗师和运动训练师采用。随着医学进步及软组织对人体影响机制的深入认知，泡沫轴滚压已成为缓解疼痛、预防损伤及提升运动表现的首选自我治疗方式。要理解泡沫轴的作用原理，需认识到肌肉具有多层结构且与骨骼存在多重连接点。

重力、久坐电脑前以及健身房过度锻炼的肌肉，都可能导致肌肉酸痛僵硬。泡沫轴滚压能缓解的两种最常见症状正是肌肉酸痛和关节僵硬。通过处理身体受影响区域的软组织，可有效提升柔韧性与肌肉力量。将泡沫轴按摩融入日常，每次10-15分钟即可。无论您是追求竞技优势的运动员，还是因久坐办公或驾车而疼痛的普通人，我们的泡沫轴都能助您达成目标。欢迎随时分享您的使用体验与反馈，我们期待您的声音 :)

再次感谢，

布莱恩·伦纳德

布莱恩·伦纳德321 STRONG总

裁

联系我们

您的意见和反馈对我们至关重要，因为它们能帮助我们提供业内最优质的服务。请通过 <http://321strong.com/> 与我们联系。

关注我们

我们随您手机所至，无处不在！



在您开始使用之前

法律免责声明

本书建议不构成医疗指导，仅供教育参考。开始本计划或其他任何计划前，或若您存在可能因体力活动加重的健康状况/损伤，请咨询医生或康复专家。本计划适用于18岁及以上健康人群，旨在补充而非替代正规运动训练。

所有类型的运动都存在一定风险。开始任何锻炼计划前，请务必运用常识判断。确保器材处于良好工作状态，切勿尝试超出身经验、知识、训练或体能水平的运动项目。这些电子书中的锻炼内容绝不能替代医生或医疗专家为您制定的任何常规锻炼方案、治疗方案或饮食计划。

除非经执业医师、认证健身教练或运动专家指导掌握正确技巧，否则请勿进行任何锻炼。必要时请在他人协助下锻炼，以避免受伤并确保动作规范。开始常规锻炼前务必充分拉伸热身。

若正在服药，进行下列任何练习前请咨询医生。锻炼时若出现头晕、眩晕或呼吸急促，请立即停止并就医。若医生告知不适合进行本计划或其他训练项目，请勿使用。

安全指南

在锻炼时务必运用常识并遵循以下安全准则：

- 若出现头晕、眩晕、头昏眼花或极度不适等症状，请立即停止当前活动。若上述症状持续存在，请立即就医。
- 若动作难度过大，请切换至更轻松的运动方式以确保安全。
- 若您需要额外恢复时间，请务必给予充分休息。

护理与清洁指南

泡沫滚轴经久耐用，但因材质特性需妥善保养以延长使用寿命。请远离尖锐物品、明火及积水环境。若表面沾染污渍，可用软布配合温和的肥皂水擦拭清洁。切勿使用强效化学品或研磨性清洁剂清洗。最后，请勿将按摩滚轮存放在零度以下环境或阳光直射处，以免造成损坏。

使用方法

您的按摩滚轮并非玩具，请置于儿童无法触及之处。未满18岁者使用时须在成人监督下进行。请将滚轮远离宠物，宠物若啃咬可能导致窒息危险。321 STRONG®对使用按摩滚轮期间造成的个人财产损坏概不负责。本滚轮及电子指南仅限于其预期用途。

常见问题解答

什么是肌筋膜释放？

肌筋膜是分布于人体软组织中的薄层结缔组织。

过度使用、重复性动作损伤、缺乏适当拉伸以及长期不活动都可能导致肌筋膜发炎和脱水。当筋膜处于发炎和/或脱水状态时，会变得紧绷僵硬，从而导致身体柔韧性下降和僵硬感。

定期使用按摩滚轮能有效松解身体软组织，帮助您在活动时减轻肌肉关节的疼痛、僵硬和紧绷感。

何时使用按摩滚轮？

在锻炼前滚压目标肌肉群，使其充分热身并放松。若因前次锻炼导致身体某些部位酸痛或僵硬，请重点用按摩滚轮对这些肌肉进行额外放松。最佳做法是在锻炼前后都使用按摩滚轮。

何时不应使用滚轮？

若出现头晕、恶心、麻木或刺痛感，或存在未受控的血压问题、肿瘤、术后切口、伤口或任何类型的皮疹，请勿使用按摩滚轮。若怀疑存在未确诊的损伤，请咨询医疗专业人士。

使用滚轮需要多长时间？

初次使用按摩滚轮时，放松肌肉、关节和软组织需要较长时间。随着肌肉和筋膜的质量及整体状态改善，你会发现软组织放松所需的时间逐渐缩短。

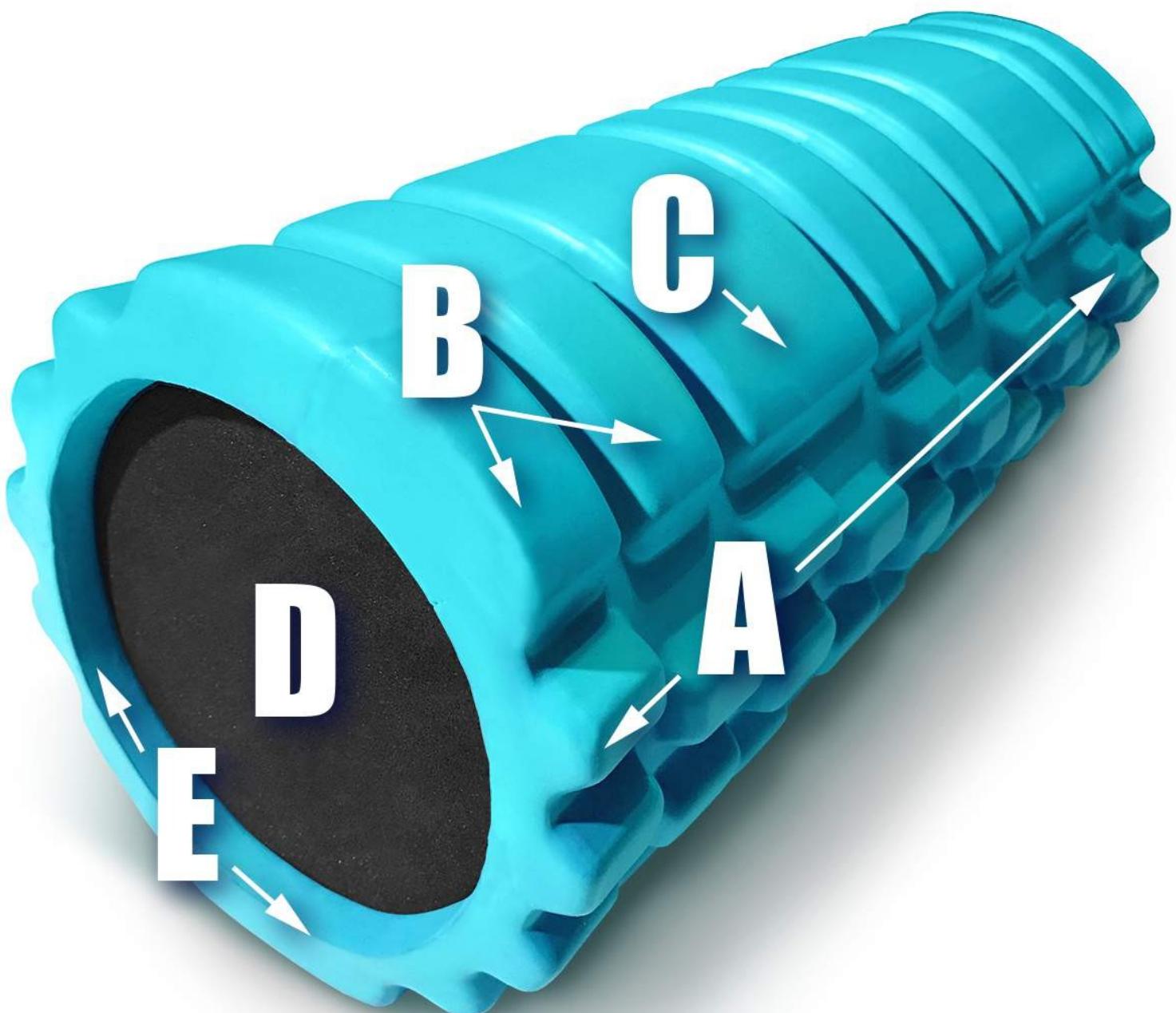
会痛吗？

通常情况下，泡沫轴滚压能带来舒缓效果。但当肌肉紧绷酸痛时，按摩可能引发不适感。若疼痛难以忍受，请先减轻施压力度，待身体适应后再逐步增加压力。一个实用原则是：若使用滚轮数次后疼痛仍未缓解，务必咨询医疗专业人士，以便他们评估您的软组织状况。

了解您的 按摩滚轮

您的按摩滚轮配备三种按摩凸点：

- A) 小矩形凸点：模拟理疗师拇指手法，实现深层组织按摩
- B) 细长纵向凸点：模拟理疗师手指进行组织冲刷
- C) 大型矩形凸点：提供轻柔按摩
- D) 实心核心采用高密度乙烯醋酸乙烯酯（EVA泡沫）材质
- E) 按摩凸起部件，采用EVA泡沫材质





股二肌

半膜肌、半腱肌及股二头肌

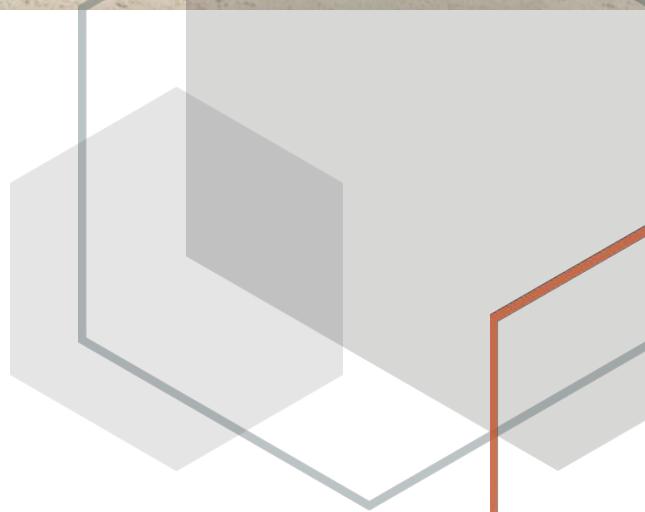
1. 坐在滚轮上，双腿向前伸直。
2. 双手置于身后，掌心向下撑地以作支撑。
3. 保持头颈伸直，目光向前。
4. 在臀部后侧与膝盖后侧之间前后滚动，同时进行左右摩擦按摩。
5. 整个动作过程中脚掌始终不接触地面。
6. 若发现肌肉紧绷或结节区域，请在该部位施加5-10秒的直接压力，随后前后滚动以释放紧张感。重复此动作2-3次可增强效果。
7. 若需增加压力，可将一条腿搭在另一条腿上。
8. 完成约10次完整滚动（来回滚动）。





小腿

腓肠肌-比目鱼肌复合体



1. 坐在滚轮上，双腿向前伸直。
2. 双手置于身后，掌心向下撑地以作支撑。
3. 保持头部和颈部伸直，目光向前。
4. 从膝盖后侧下方到脚跟上方来回滚动身体。
5. 整个动作过程中脚掌始终不接触地面。
6. 若发现问题区域，请在该部位施加5-10秒的直接压力。重复2-3次以获得最佳效果。
7. 若需增加压力，可将单腿叠放于另一腿上。
8. 完成约10次完整的滚动动作（来回滚动）。







股四头肌

内侧肌、中间肌、股直肌、外侧肌及内侧股直肌



1. 俯卧于地板或瑜伽垫上，以前臂支撑身体。
2. 将滚轮置于双腿下方，正对股四头肌位置。
3. 保持头部伸直，全程面朝下。
4. 用前臂支撑体重，将滚轮从膝盖上方区域滚动至髋部前方。
5. 您可以通过调整膝盖弯曲程度来调节四头肌的拉伸强度。
6. 若发现紧绷或结节区域，请直接按压该部位5-10秒，随后前后滚动以释放张力。重复此动作2-3次可增强效果。
7. 完成约10次完整滚动（往复运动）。

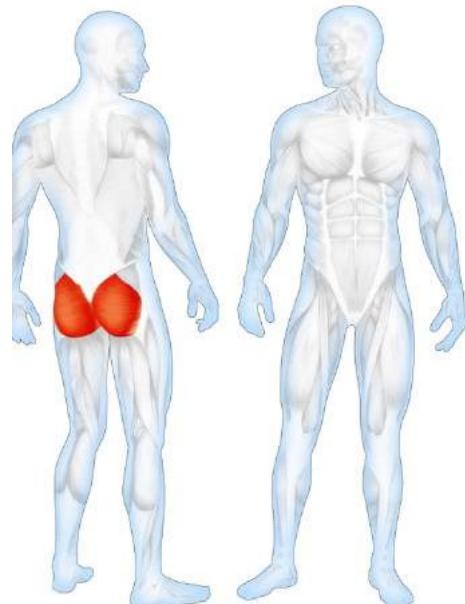




侧重梨状肌的臀部按摩

臀大肌、臀中肌、臀小肌

1. 将一侧臀部置于滚轮上，腿部伸直置于地面。
2. 若需更强烈的按摩效果，将同侧脚置于对侧膝盖上方，位于髌骨位置。
3. 保持头部保持笔直，整个过程中略微低头。
4. 滚动髌部区域时，将一只手放在身后的垫子上支撑身体。
5. 若发现肌肉紧绷或结节区域，请直接按压该部位5-10秒，随后前后滚动以释放紧张感。重复此动作2-3次可增强效果。
6. 完成约10次完整滚动（来回滚动）。

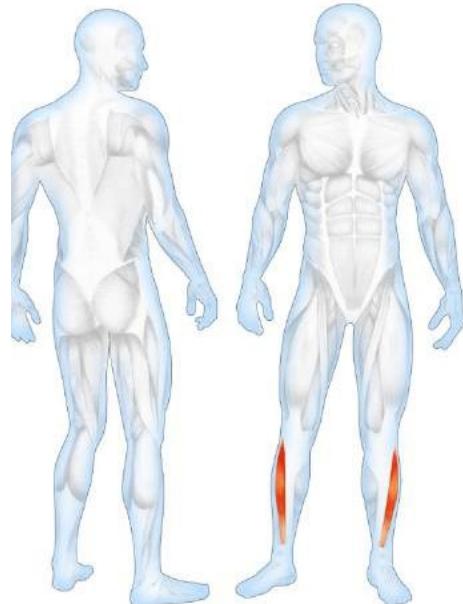




胫骨前肌

胫骨前肌、趾长伸肌、趾长伸肌及腓骨肌

1. 四肢着地，掌心贴地。
2. 保持颈部与头部伸直，视线略微向下。
3. 将滚轮置于躯干下方。抬起一只膝盖离开地面，将其置于滚轮上。
4. 运用手臂力量带动腿部，使全身前后移动，从而按摩膝盖下方至脚踝上方的胫骨区域。
5. 若需增加阻力，可将更多体重转移至小腿部位，而非依靠手臂支撑。
6. 完成约10次完整滚动（往复运动）。
7. 换边重复动作。

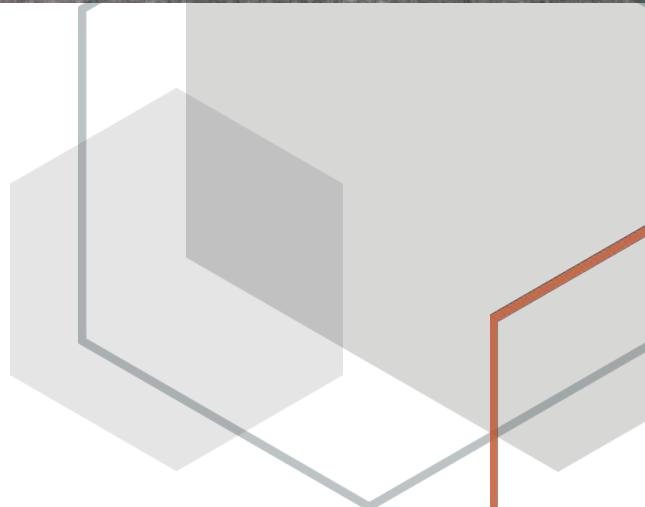




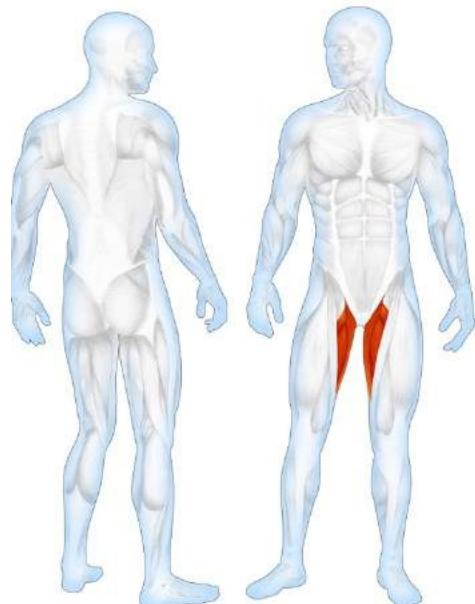


股内侧肌群

股内侧肌



1. 俯卧，单腿置于滚轮上。
2. 用前臂支撑身体，保持头部伸直，目光向下。
3. 向前移动膝盖，使腿部呈约45度角。
4. 将滚轮调整至与大腿呈90度角的位置。
5. 在腹股沟与膝盖上方之间来回滚动。保持该膝盖不接触地面。
6. 完成约10次完整滚动（往返）。
7. 换边重复操作。

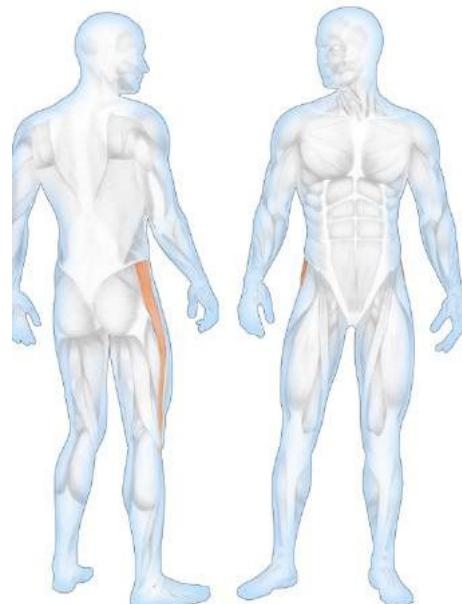


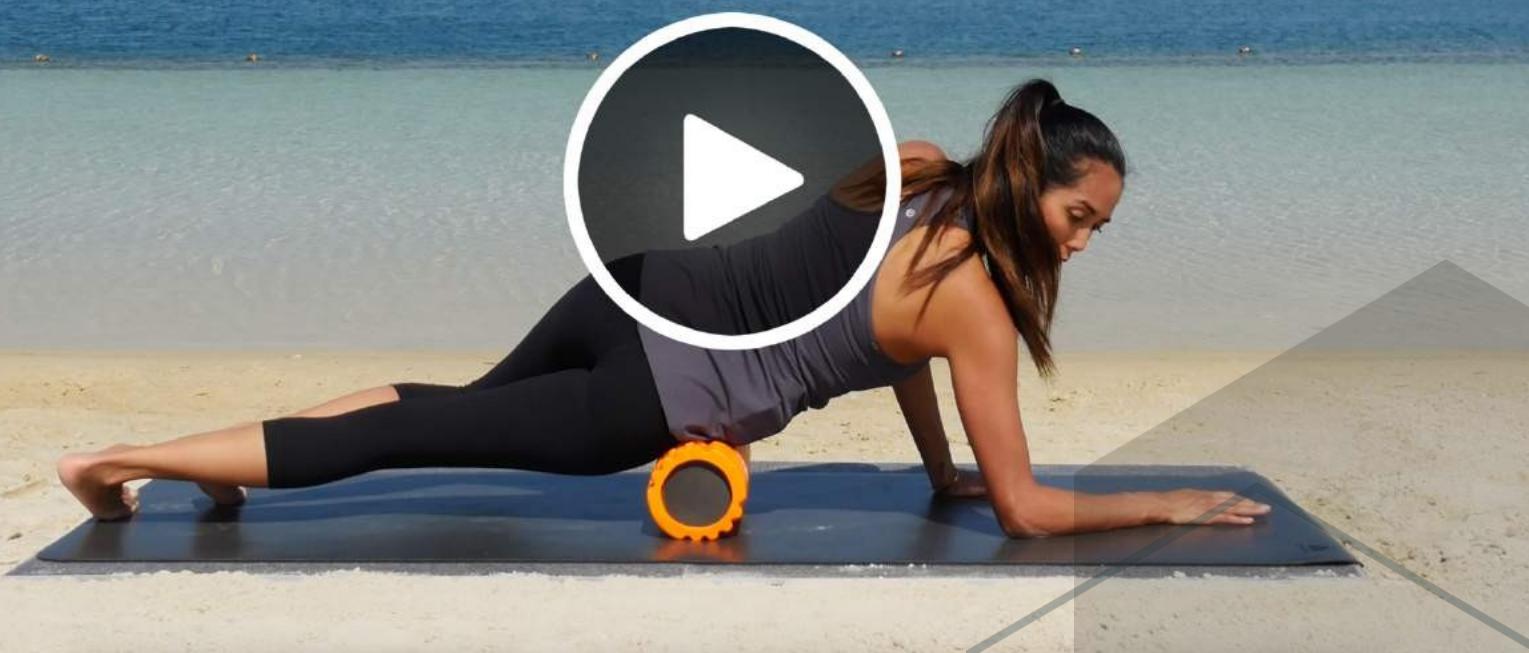


髂胫束

髂胫束

1. 侧卧，将下方腿置于滚轮上。用下方前臂或手支撑身体重量。
2. 将上方腿交叉置于下方腿上方，脚掌置于身体正前方地面或垫子上。用另一只手臂保持身体稳定。
3. 保持头部与胸部保持直线。
4. 缓慢滚动身体，在膝盖上方至髋部上缘之间来回移动（避开大腿外侧靠近髋部及髋部正下方区域，以免刺激外髋关节）。
5. 你可以通过解开上腿交叉的姿势来增加对酸痛和紧绷部位的压力，保持双腿接触并伸直，呈侧板式姿势。
6. 完成约10次完整滚动（来回）。
7. 换边重复练习。

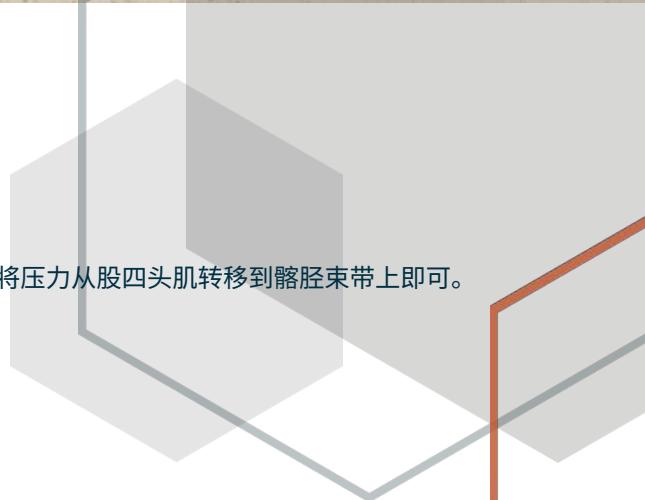




髂胫束肌 ()

阔筋膜张肌

锻炼髂胫束带的过程与锻炼股四头肌相同（参见第 9 页），只需稍微向外扭转，将压力从股四头肌转移到髂胫束带上即可。

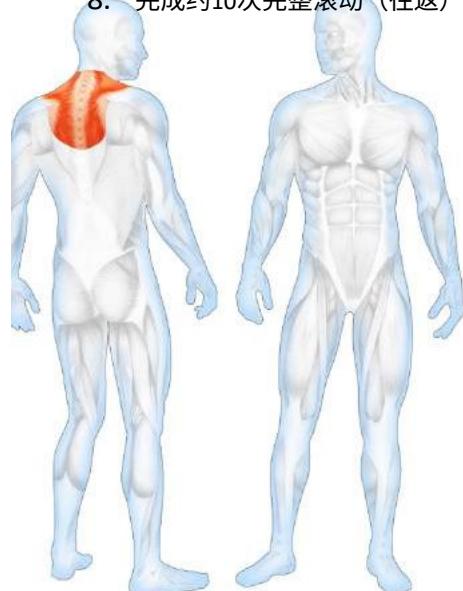




上背部斜方肌

肩胛提肌、斜方肌与三角肌

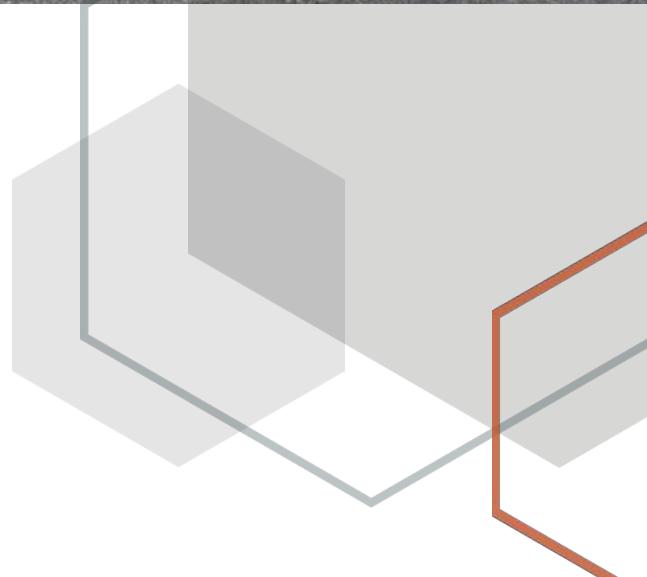
1. 仰卧于地面或垫上，面朝上。
2. 屈膝并调整双脚位置以保持整体稳定性。双脚站得越开，稳定感越强。
3. 像做仰卧起坐那样抬起肩膀和头部，并将滚轮置于背部下方。
4. 双手置于脑后作为支撑。
5. 保持头颈伸直，视线向前。
6. 抬高臀部，使大腿与躯干呈一条直线。
7. 用脚尖轻移双脚，将上背部移至滚轮上方，让滚轮在双肩与中背之间沿上背部来回滚动。
8. 完成约10次完整滚动（往返）。



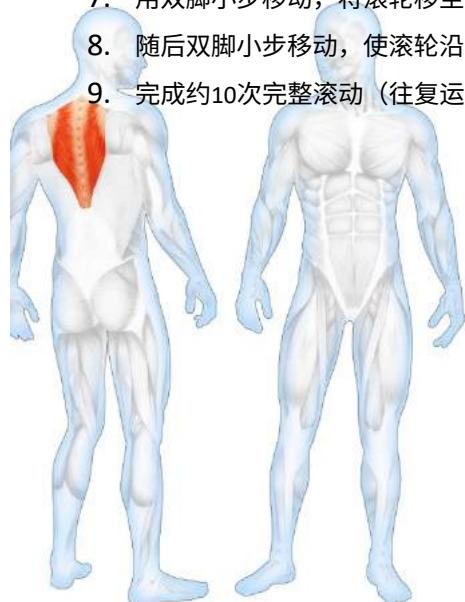


中背部 ()

胸椎区域，菱形肌



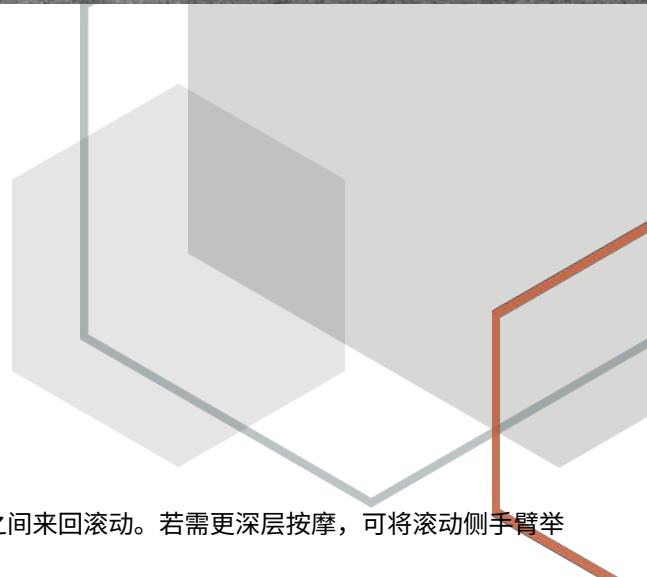
1. 面朝上平躺在地板或垫子上。
2. 屈膝并调整脚部位置以确保整体稳定性。
3. 如仰卧起坐般抬起肩部和头部，将滚轮置于肩部下方。
4. 双臂交叉置于胸前，身体向一侧轻微滚动，以按摩脊柱两侧。
5. 保持头部和颈部与躯干保持对齐。
6. 抬起臀部，使大腿与躯干呈一条直线。
7. 用双脚小步移动，将滚轮移至背部中部。
8. 随后双脚小步移动，使滚轮沿菱形肌来回滚动。
9. 完成约10次完整滚动（往复运动）。



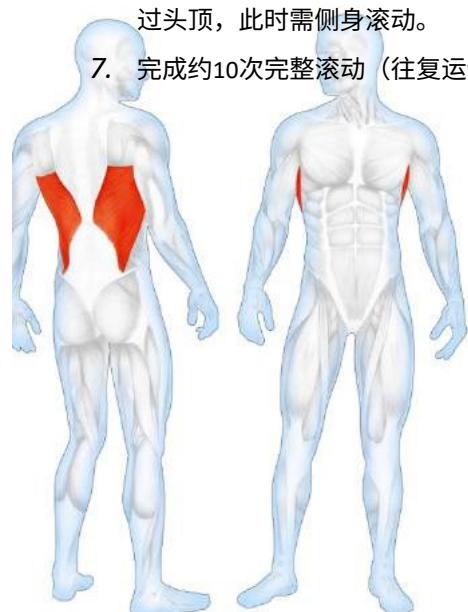


背阔肌

背阔肌与胸腰筋膜



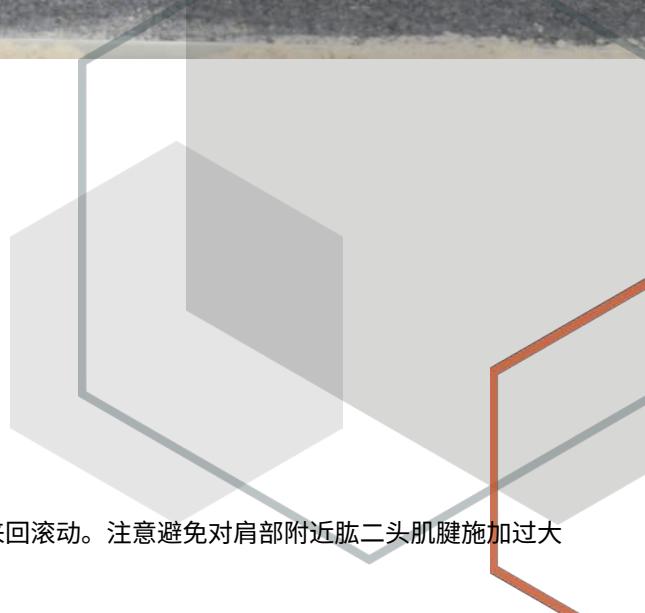
1. 平躺于地面或垫上，侧身滚动至侧卧位。
2. 弯曲一条腿，使其略微向后伸展。另一条腿向前弯曲。
3. 用下方的手托住头部，保持肘部贴地。
4. 将躯干抬离地面，将滚轮置于腋窝下方。
5. 将上臂折叠贴于胸前。
6. 运用核心肌群力量，使身体在滚轮上前后移动，使滚轮在腋窝下方与腰部之间来回滚动。若需更深层按摩，可将滚动侧手臂举过头顶，此时需侧身滚动。
7. 完成约10次完整滚动（往复运动）。



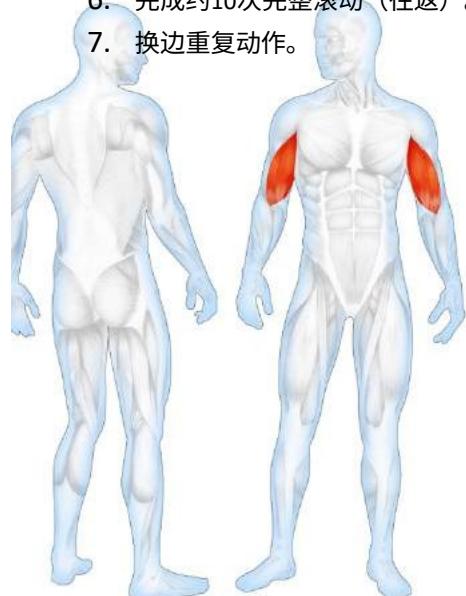


肱二头肌

肱桡肌与肱二头肌



1. 平躺于地板或垫子上，侧身滚动。
2. 屈曲一腿置于身体后方，另一腿向前伸直。
3. 伸直手臂，保持肘部伸直。
4. 将滚轮置于肱二头肌下方。
5. 运用核心肌群力量，使身体在滚轮上前后移动，让滚轮在肘部与肩部之间来回滚动。注意避免对肩部附近肱二头肌腱施加过大压力。
6. 完成约10次完整滚动（往返）。
7. 换边重复动作。

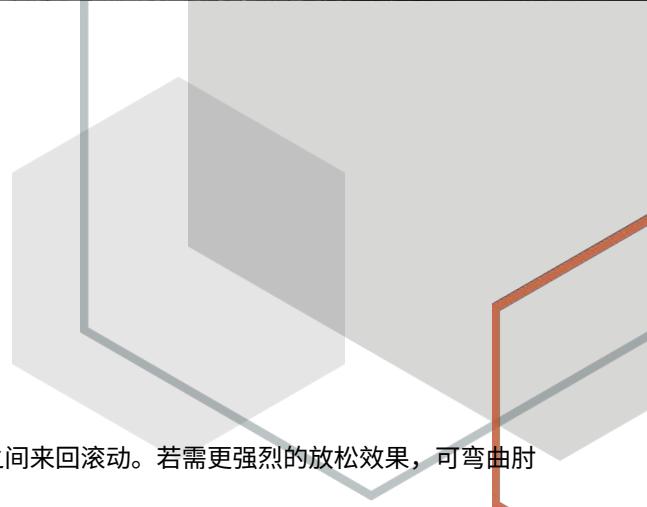
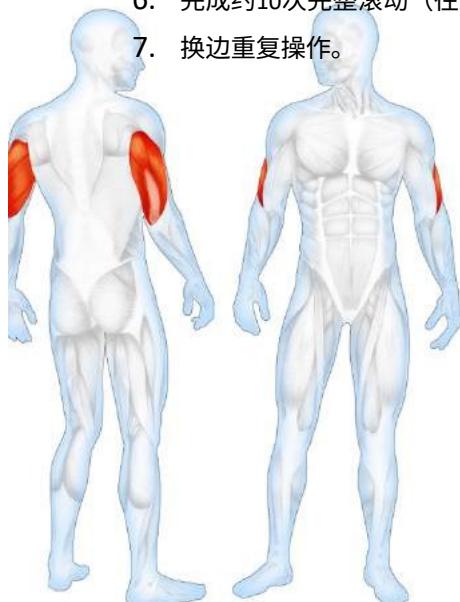




肱三头肌

肱三头肌

1. 躺在地板或垫子上，侧身滚动。
2. 屈膝将一条腿稍向后伸，另一条腿向前弯曲。
3. 伸展下方手臂。
4. 将滚轮置于肱三头肌下方，腋窝正上方位置。
5. 运用核心肌群力量，使身体在滚轮上前后移动，让滚轮在肘部与腋窝之间来回滚动。若需更强烈的放松效果，可弯曲肘部。
6. 完成约10次完整滚动（往返运动）。
7. 换边重复操作。



特别优惠

感谢惠顾

以下是我们其他几款您可能感兴趣的产品，以及一张
可享全场商品九折优惠的优惠券代码

(此优惠码不可与其他优惠码叠加使用，且每户限用一次)

321GET10

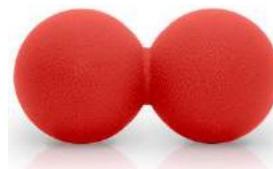
相关产品



弹力带



肌内效贴布



按摩球



握力球

畅销产品



粉球



跳绳



散装粉笔



指力器