

# MASSAGE ROLLER

Signature  
**EBOOK**



**4K**  
**ULTRA HD**



**321**  
**STRONG**®



**TÉCNICAS DE MASAJE FÁCILES EN EL INTERIOR**

# 321 STRONG Massage Roller eBook

## Índice

<b>Contáctenos</b> .....	<b>3</b>
<b>Antes de empezar</b>	
Aviso legal .....	.4
Pautas de seguridad .....	.4
Cuidado y limpieza .....	.4
Uso .....	.4
<b>Preguntas frecuentes</b> .....	<b>5</b>
<b>Conozca su rodillo</b> .....	<b>6</b>
<b>13 Técnicas fáciles de aprender para usar el rodillo de masaje</b>	
Isquiotibiales .....	7
Pantorrillas .....	8
Cuádriceps .....	9
Glúteos .....	10
Espinillas .....	11
Parte interna del muslo .....	12
Bandas iliotibiales .....	13
Músculo TFL .....	14
Parte superior de la espalda .....	15
Parte media de la espalda .....	1. 6
Dorsales .....	17
Bíceps .....	18
Tríceps .....	19
<b>Oferta especial</b>	
10 % de descuento en tu próxima compra .....	20

# ¡Felicidades por tu compra!

---

Gracias por adquirir nuestro rodillo de masaje. Queremos ayudarle a aprovechar al máximo su valioso tiempo enseñándole a utilizar nuestros productos correctamente desde el principio. También nos gustaría mostrarle algunas rutinas adicionales que quizás aún no conozca. Este libro electrónico contiene instrucciones sencillas sobre el uso del rodillo de espuma para una liberación miofascial eficaz. Una cosa es leer sobre un ejercicio y otra muy distinta es verlo en acción, por lo que cada sección contiene enlaces a nuestros videos en YouTube®.

La liberación miofascial ha sido utilizada durante mucho tiempo por fisioterapeutas profesionales y entrenadores deportivos. Ahora, con los avances en medicina y la comprensión de cómo los tejidos blandos afectan a nuestro cuerpo, el rodillo de espuma se ha convertido en el tratamiento de referencia para aliviar el dolor, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. Para comprender los efectos del rodillo de espuma, hay que entender que los músculos tienen múltiples capas y puntos de conexión con el esqueleto.

La gravedad, estar sentado frente a la computadora y los músculos sobrecargados en el gimnasio pueden provocar dolor y tensión muscular. Dos de los síntomas más comunes que se alivian con el rodillo de espuma son el dolor muscular y la rigidez articular. Tratar los tejidos blandos alrededor de las zonas afectadas de nuestro cuerpo permite mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular. Incorpore el rodillo de espuma a su rutina diaria, en sesiones de 10 a 15 minutos. Tanto si es un atleta que busca mejorar su rendimiento como si simplemente tiene dolor por estar sentado en un escritorio o en un coche, nuestro rodillo de espuma puede ayudarle a alcanzar sus objetivos. Háganos saber su opinión y su experiencia, nos encanta saber de usted : )

Gracias de nuevo,

# Brian Leonard

**Brian Leonard Presidente,**  
**321 STRONG**

## Contacto

Sus comentarios y opiniones son muy importantes para nosotros, ya que nos ayudan a ofrecer el mejor servicio del sector. Contáctenos en <http://321strong.com/>.

## Síganos

¡Vamos a todos los mismos lugares que su teléfono!



# Antes de Comenzar

## Aviso legal de

Las recomendaciones de este libro electrónico no son pautas médicas y tienen únicamente fines educativos. Debes consultar a tu médico o especialista en rehabilitación antes de comenzar este o cualquier otro programa, o si tienes alguna afección médica o lesión que pueda empeorar con el esfuerzo físico. Este programa está dirigido a personas sanas mayores de 18 años y tiene como objetivo complementar, no sustituir, un entrenamiento físico adecuado.

Todo tipo de ejercicio conlleva ciertos riesgos. Asegúrese siempre de actuar con sentido común antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Compruebe que su equipo esté en buenas condiciones de funcionamiento y no intente realizar ejercicios que superen su nivel de experiencia, conocimientos, entrenamiento o forma física. Los ejercicios de este libro electrónico no deben sustituir ninguna rutina de ejercicios, tratamiento o dieta que le haya prescrito su médico o especialista.

No realice ningún ejercicio a menos que un especialista médico autorizado, un entrenador físico certificado o un especialista en ejercicio le haya enseñado la técnica adecuada. Si es necesario, pida ayuda al hacer ejercicio para evitar lesiones y asegurarse de que lo realiza correctamente. Asegúrese de estirar y calentar adecuadamente antes de comenzar sus rutinas de ejercicio.

Si está tomando algún medicamento, consulte a su médico antes de realizar cualquiera de los siguientes ejercicios. Si experimenta mareos, vértigo o dificultad para respirar mientras hace ejercicio, deténgase y consulte a un médico de inmediato. No utilice este ni ningún otro programa si su médico le indica que no es seguro hacerlo.

## Directrices de seguridad de

Es muy importante que siempre utilices el sentido común y sigas las siguientes pautas de seguridad cuando hagas ejercicio:

- Deje de hacer ejercicio **INMEDIATAMENTE** si se siente débil, mareado, aturdido o muy incómodo. Busque atención médica inmediata si cualquiera de estos síntomas persiste.
- Si algo le resulta demasiado difícil, cambie a un ejercicio más fácil para mayor seguridad.
- Si alguna vez necesita más tiempo para recuperarse, tómelo.

## Cuidado y limpieza de I

Su rodillo de espuma está fabricado para durar, pero al ser de espuma, es esencial cuidarlo adecuadamente para prolongar su vida útil. Mantenga su rodillo alejado de objetos afilados, llamas abiertas y agua estancada. Si su rodillo se ensucia, puede limpiarlo con un paño suave y un detergente suave o agua tibia con jabón. No limpies el rodillo con productos químicos agresivos ni limpiadores abrasivos. Por último, no guardes tu rodillo de masaje a temperaturas bajo cero ni bajo la luz solar directa, ya que esto podría dañarlo.

## Uso

El rodillo de masaje no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. Los menores de 18 años solo deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto. Mantenga el rodillo alejado de las mascotas, ya que podrían atragantarse si lo muerden. 321 STRONG® no se hace responsable de los daños que puedan producirse en bienes personales durante el uso de nuestro rodillo de masaje. El rodillo y esta guía en formato electrónico solo deben utilizarse para los fines previstos.

# Preguntas frecuentes sobre el masaje miofascial ( )

## ¿Qué es la liberación miofascial?

La miofascia es una fina capa de tejido conectivo que se encuentra en todo el tejido blando del cuerpo humano.

El uso excesivo, las lesiones por movimientos repetitivos, la falta de estiramientos adecuados y la falta de uso pueden contribuir a la inflamación y deshidratación de la miofascia. Cuando se inflama o deshidrata, la fascia se tensa y se endurece. Esto da lugar a una reducción de la flexibilidad y rigidez en el cuerpo.

El uso regular del rodillo de masaje ayudará a aflojar y relajar los tejidos blandos del cuerpo, lo que le permitirá moverse con menos dolor, rigidez y tensión en los músculos y articulaciones del cuerpo.

## ¿Cuándo debo usar el rodillo?

Estira los músculos que deseas trabajar antes de entrenar para calentarlos y relajarlos. Si tienes zonas doloridas o tensas en el cuerpo debido a un entrenamiento anterior, concéntrate en los músculos que necesitan más tiempo con el rodillo de masaje. Lo mejor es utilizar el rodillo de masaje tanto antes como después de los entrenamientos.

## ¿Cuándo NO debo usar el rodillo?

No debe utilizar el rodillo de masaje si se siente mareado, con náuseas, entumecido o con hormigueo, si tiene la presión arterial descontrolada, un tumor, una incisión postoperatoria, una herida o cualquier tipo de erupción cutánea. Consulte a un profesional médico si cree que tiene una lesión que no ha sido diagnosticada.

## ¿Cuánto tiempo debo usar el rodillo?

Cuando empiezas a utilizar el rodillo de masaje, te llevará más tiempo relajar los músculos, las articulaciones y los tejidos blandos. A medida que mejores la calidad y el estado general de tus músculos y fascia, notarás que te lleva menos tiempo relajar los tejidos blandos.

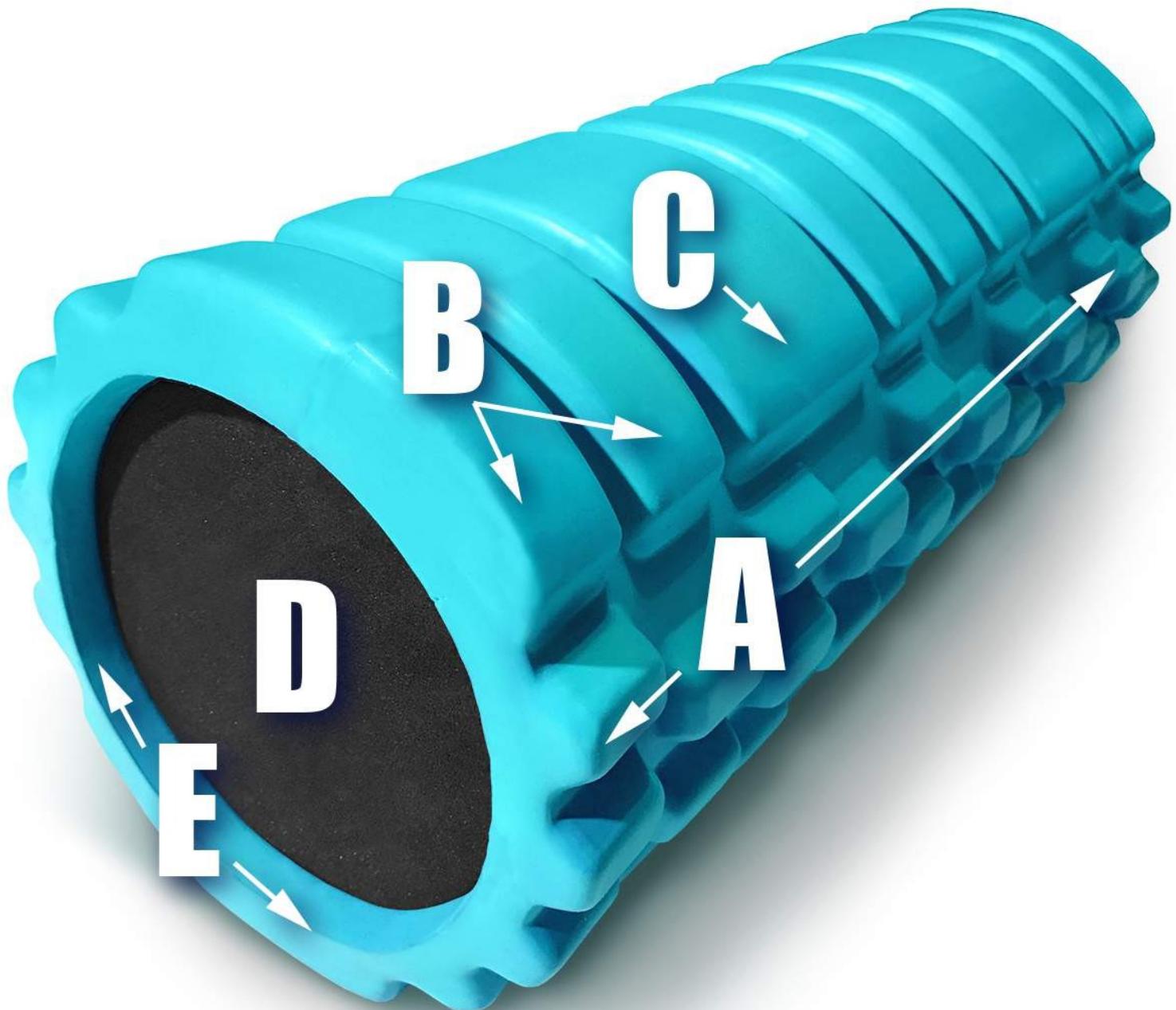
## ¿Va a doler?

Por lo general, el rodillo de espuma es relajante. Sin embargo, cuando los músculos están tensos y doloridos, masajearlos puede causar molestias. Aplique menos presión en la zona si siente un dolor que no puede tolerar y, poco a poco, vaya aumentando la presión a medida que se sienta capaz. Una buena regla general es que, si el dolor no remite después de varios usos del rodillo, debe consultar a un profesional médico para que le aconseje sobre lo que podría estar ocurriendo con su tejido blando.

# Conozca su rodillo de masaje

Tu rodillo de masaje está equipado con tres tipos de protuberancias de masaje:

- A) Pequeñas protuberancias rectangulares para masajes profundos que imitan los pulgares de un terapeuta.
- B) Proyecciones finas y longitudinales para el lavado de tejidos que simulan los dedos de un terapeuta.
- C) Proyecciones rectangulares grandes para un masaje más suave.
- D) Núcleo sólido, fabricado con etileno-acetato de vinilo (espuma EVA) de alta densidad.
- E) Protuberancias de masaje, fabricadas con espuma EVA.

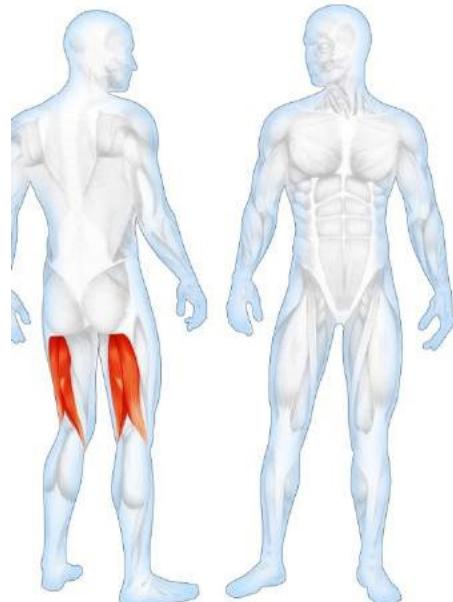




## ISQUIOTIBIALES

Semimembranoso, semitendinoso y bíceps femoral

1. Siéntate en el rodillo con las piernas estiradas delante de ti.
2. Coloque las manos detrás de usted, con las palmas hacia abajo sobre el piso, para apoyarse.
3. Mantenga la cabeza y el cuello rectos, con la mirada al frente.
4. Ruede hacia adelante y hacia atrás entre la parte posterior de la cadera y la parte posterior de la rodilla, así como de lado a lado (masaje por fricción).
5. Mantenga los pies separados del piso durante todo el movimiento.
6. Si encuentra zonas tensas o con nudos, aplique presión directa sobre la zona durante 5-10 segundos y, a continuación, mueva el rodillo hacia adelante y hacia atrás para liberar la tensión. Repita este proceso 2-3 veces para obtener mayores beneficios.
7. Si desea aumentar la presión, coloque una pierna sobre la otra.
8. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (hacia adelante y hacia atrás).

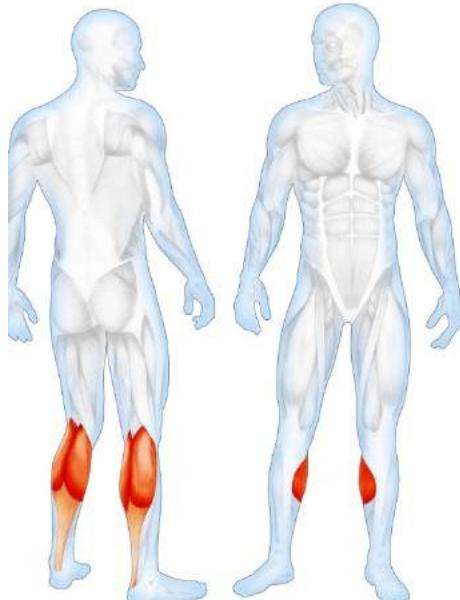




## PANTORRILLAS

### Complejo gastosóleo

1. Siéntese en el rodillo con las piernas estiradas delante de usted.
2. Coloque las manos detrás de usted, con las palmas hacia abajo en el suelo, para apoyarse.
3. Mantenga la cabeza y el cuello rectos, con la mirada al frente.
4. Ruede hacia adelante y hacia atrás desde justo debajo de la parte posterior de la rodilla hasta justo por encima del talón.
5. Mantenga el pie separado del piso durante todo el movimiento.
6. Si encuentra alguna zona problemática, aplique presión directa sobre ella durante 5-10 segundos. Repita esto 2-3 veces para obtener el máximo beneficio.
7. Si desea aumentar la presión, coloque una pierna sobre la otra.
8. Realice aproximadamente 10 giros completos (hacia adelante y hacia atrás).





## CUÁDRICEPS

Medial, intermedio, recto femoral, lateral y VMO

1. Acuéstese boca abajo en el piso o en una colchoneta de yoga. Apóyese en los antebrazos.
2. Coloque el rodillo debajo de ambas piernas, justo debajo del músculo cuádriceps.
3. Mantenga la cabeza recta, mirando hacia abajo todo el tiempo.
4. Utilice los antebrazos para sostener el peso del cuerpo mientras mueve el rodillo desde la zona situada justo por encima de las rodillas hasta la parte delantera de las caderas.
5. Puede ajustar la longitud de su cuádriceps variando el grado de flexión de la(s) rodilla(s).
6. Si encuentra una zona tensa o con nudos, mantenga la presión directamente sobre ella durante 5-10 segundos y, a continuación, ruede hacia adelante y hacia atrás para liberar la tensión. Repita esto 2-3 veces para obtener mayores beneficios.
7. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (adelante y atrás).

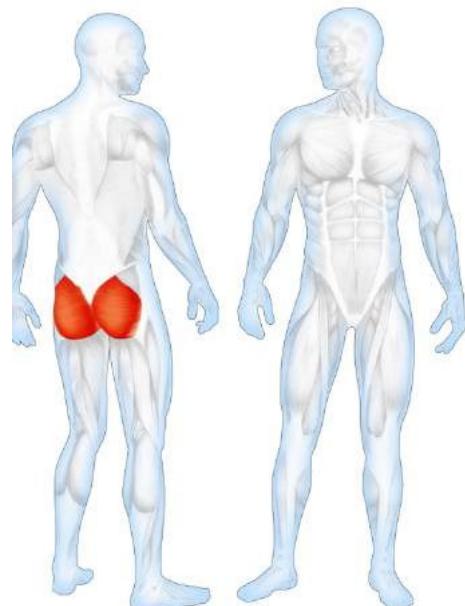


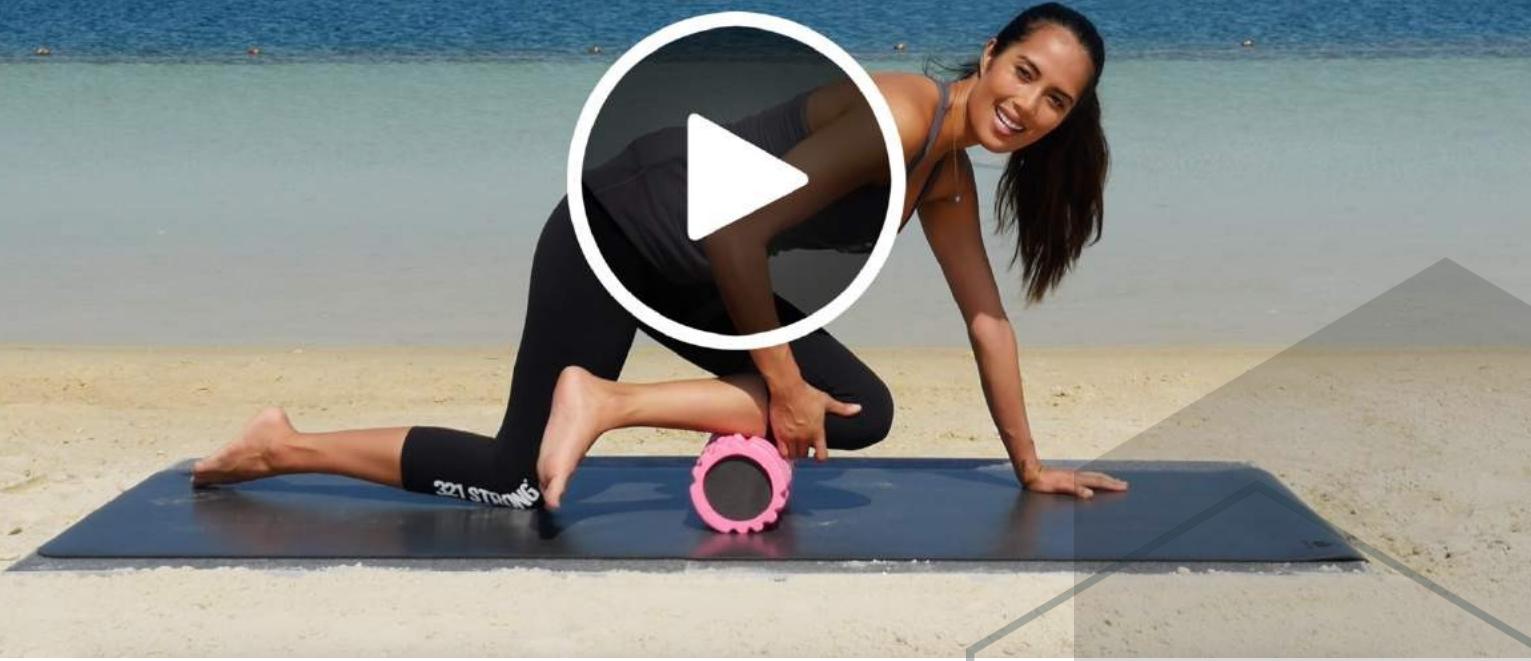


## GLÚTEOS CON ÉNFASIS EN EL PIRIFORMÍS

Glúteo mayor, glúteo medio y glúteo menor

1. Siéntese con una cadera o la otra sobre el rodillo, con la pierna estirada en el piso.
2. Para un masaje más intenso, coloque el pie del mismo lado sobre la rodilla opuesta, por encima de la rótula.
3. Mantenga la cabeza recta, mirando ligeramente hacia abajo en todo momento.
4. Coloque una mano justo detrás de usted sobre la colchoneta para apoyarse mientras rueda sobre la zona de la cadera.
5. Si encuentra una zona tensa o con nudos, mantenga la presión directamente sobre ella durante 5-10 segundos y, a continuación, ruede hacia adelante y hacia atrás para liberar la tensión. Repita esto 2-3 veces para obtener mayores beneficios.
6. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (hacia adelante y hacia atrás).

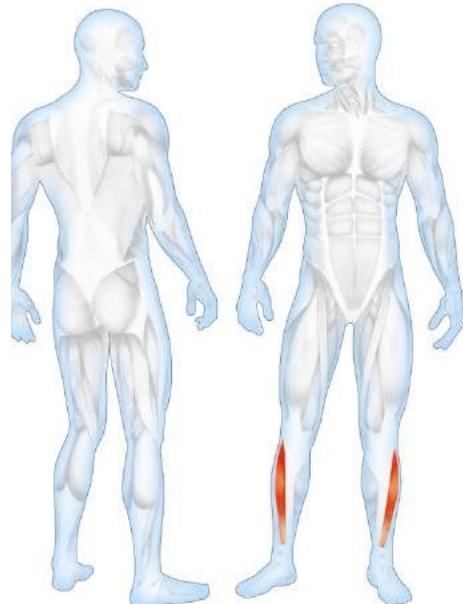




## ESPÍNIBRAS

Tibial anterior, extensor de los dedos y largo del dedo gordo, y peroneo tercio

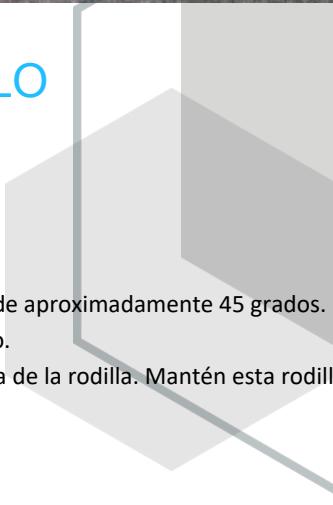
1. Comience con las manos y las rodillas en el suelo, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.
2. Mantenga el cuello y la cabeza rectos, mirando ligeramente hacia abajo.
3. Coloca el rodillo debajo del torso. Levanta una rodilla del piso y colócala sobre el rodillo.
4. Utilice los brazos y mueva la pierna para mover todo el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, de modo que se masajee la espinilla por debajo de la rodilla y por encima del tobillo.
5. Para aumentar la resistencia, transfiera más peso corporal a la espinilla, en lugar de a los brazos.
6. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (adelante y atrás).
7. Cambie de lado y repita.



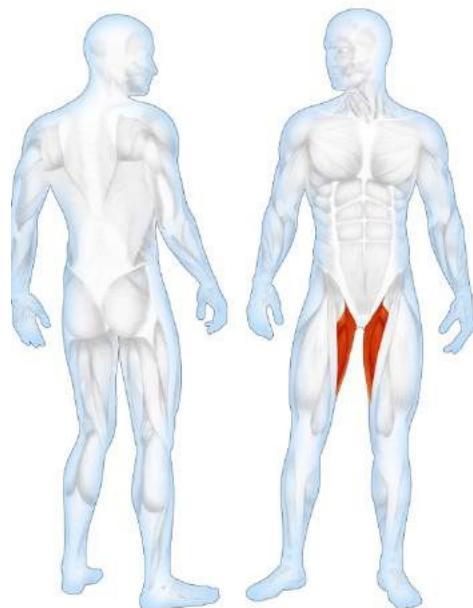


## TERIOR DEL MUSLO

### Adductor mayor



1. Acuéstese boca abajo con una pierna sobre el rodillo.
2. Apóyese sobre los antebrazos, mantenga la cabeza recta y mire hacia abajo.
3. Mueva la rodilla hacia adelante, de modo que la pierna quede en un ángulo de aproximadamente 45 grados.
4. Coloque el rodillo de manera que forme un ángulo de 90 grados con el muslo.
5. Desliza el rodillo hacia adelante y hacia atrás entre la ingle y justo por encima de la rodilla. Mantén esta rodilla separada del piso.
6. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (adelante y atrás).
7. Cambie de lado y repita.



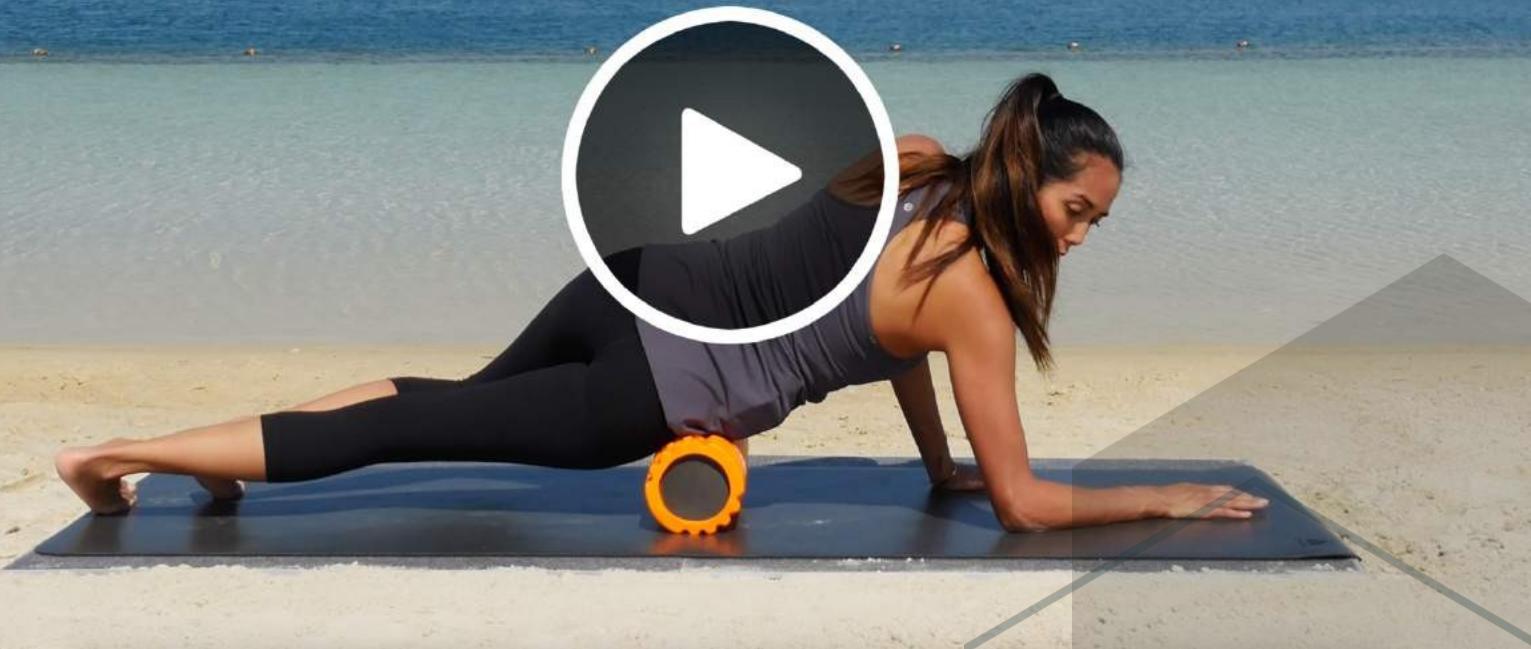


## BANDA ILIOTIBIAL

### Banda iliotibial

1. Acuéstese de lado, con la pierna inferior sobre el rodillo. Apoye su peso en el antebrazo o la mano inferior.
2. Cruza la pierna superior y coloca el pie en el piso o en la colchoneta, justo delante de ti. Utiliza el brazo libre para mantener el equilibrio.
3. Mantenga la cabeza recta en relación con el pecho.
4. Ruede lentamente hacia adelante y hacia atrás, entre justo por encima de la rótula y la parte superior de la cadera (evite el punto del lado de la pierna cerca de la cadera y justo debajo de ella, ya que podría irritar la parte exterior de la cadera).
5. Puede aumentar la presión en las zonas doloridas y tensas descruzando la pierna superior, manteniendo ambas piernas juntas y estiradas en posición de plancha lateral.
6. Realice aproximadamente 10 giros completos (hacia adelante y hacia atrás).
7. Cambie de lado y repita.

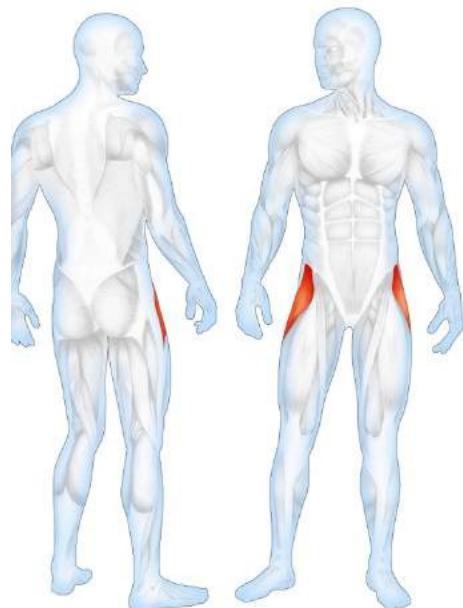




## MÚSCULO TFL ( )

Tensor de la fascia lata

El proceso para trabajar la banda TFL es el mismo que para los cuádriceps (véase la página 9), solo que hay que girar ligeramente hacia afuera, desplazando la presión de los cuádriceps a la banda TFL.

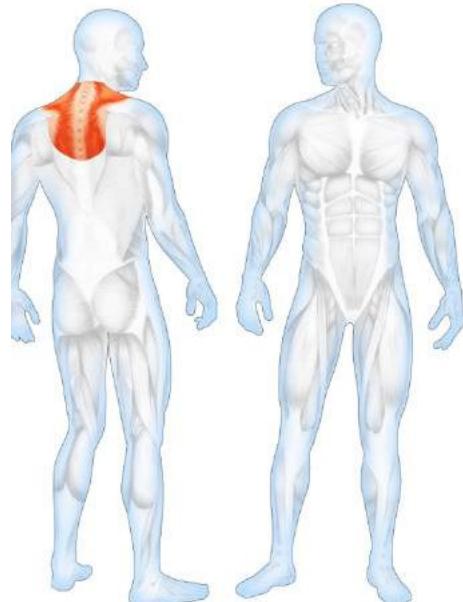


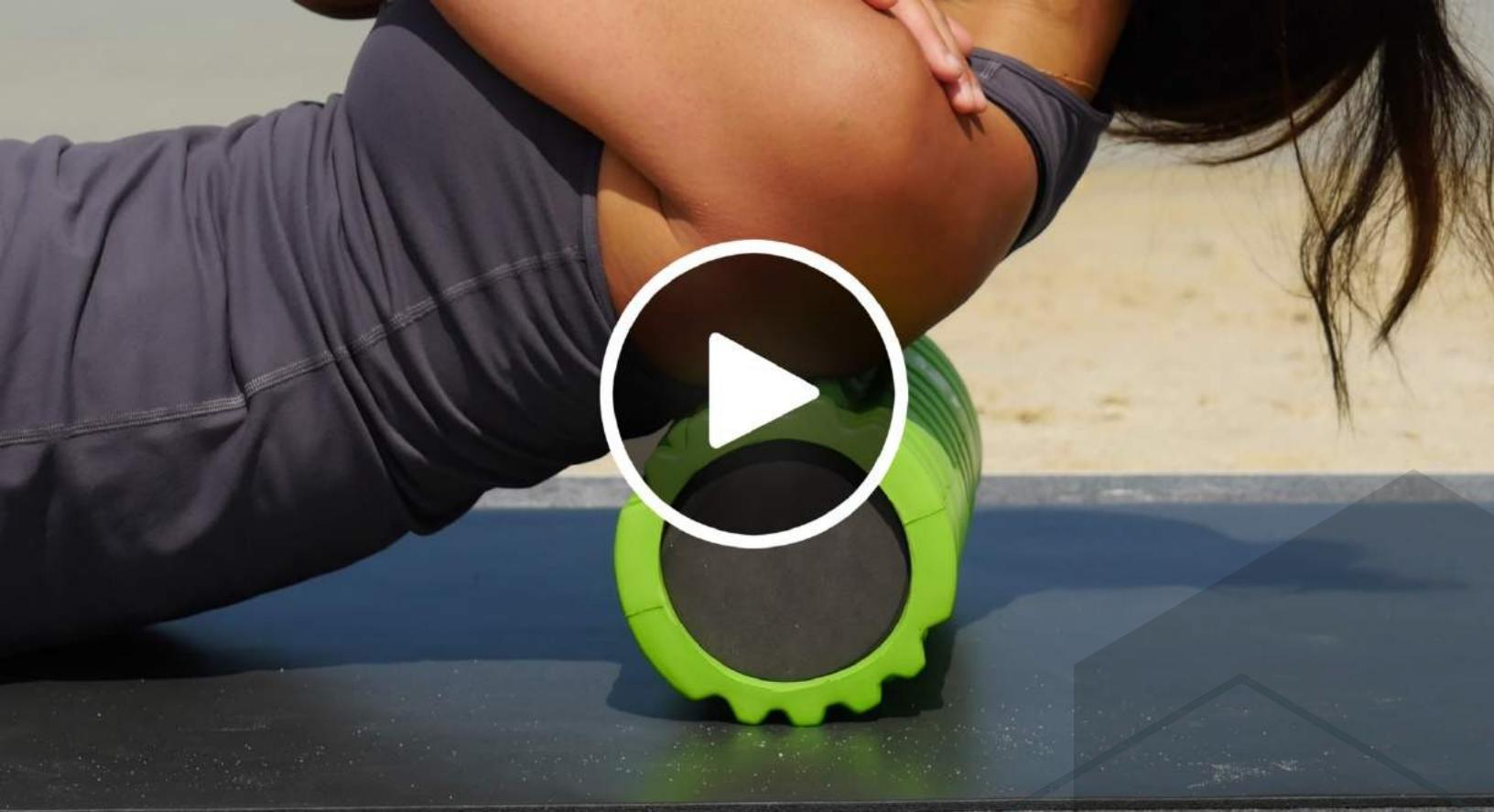


## PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

Elevador de la escápula, trapecio y deltoides

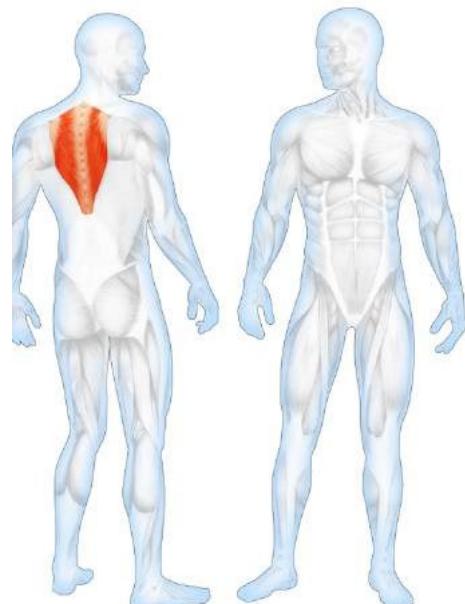
1. Acuéstate boca arriba en el piso o en una colchoneta.
2. Dobra las piernas y coloca los pies de manera que te proporcionen estabilidad general. Cuanto más separados estén los pies, más estable te sentirás.
3. Levanta los hombros y la cabeza como si fueras a hacer abdominales y coloca el rodillo debajo de la espalda.
4. Coloca las manos detrás de la cabeza para apoyarte.
5. Mantén la cabeza y el cuello rectos y mira hacia adelante.
6. Levanta las caderas para que los muslos y el torso queden alineados en línea recta.
7. Da pequeños pasos con los pies para mover la parte superior de la espalda sobre el rodillo, moviéndolo hacia adelante y hacia atrás a lo largo de la parte superior de la espalda, entre los hombros y la mitad de la espalda.
8. Realice aproximadamente 10 movimientos completos (adelante y atrás).





## ESPALDA MEDIANA- Columna torácica, romboides

1. Acuéstese boca arriba en el piso o en una colchoneta.
2. Dobra las piernas y coloca los pies de manera que te mantengas estable.
3. Levante los hombros y la cabeza como si fuera a hacer abdominales y coloque el rodillo debajo de los hombros.
4. Cruce los brazos frente al pecho y gírelos ligeramente hacia un lado para masajear cada lado de la columna vertebral.
5. Mantén la cabeza y el cuello alineados con el torso.
6. Levanta las caderas para que los muslos y el torso queden alineados en línea recta.
7. Da pequeños pasos con los pies para reposicionar el rodillo en la parte media de la espalda.
8. Luego, da pequeños pasos con los pies, moviendo el rodillo hacia adelante y hacia atrás a lo largo de los romboides.
9. Realice aproximadamente 10 rodamientos completos (hacia adelante y hacia atrás).

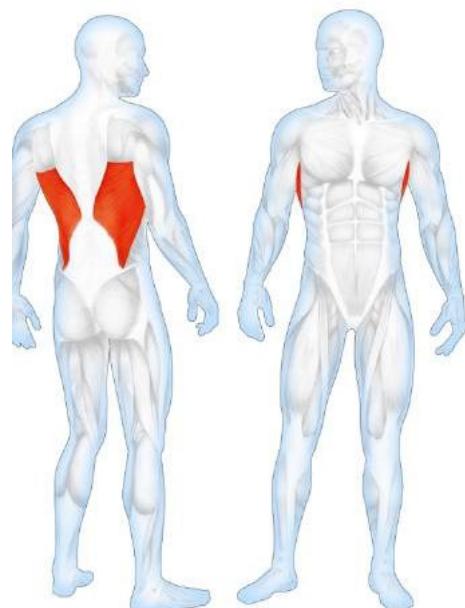
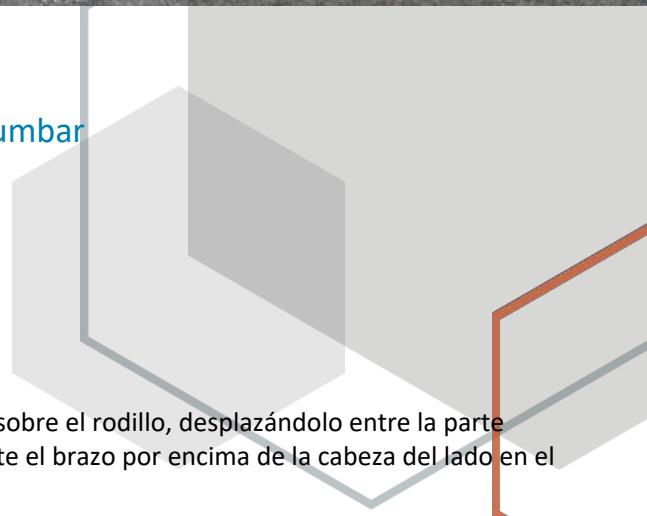




## LATS

Dorso ancho y fascia toracolumbar

1. Acuéstate en el piso o en una colchoneta y gírate hacia un lado.
2. Dobla una pierna ligeramente hacia atrás. Dobla la otra hacia adelante.
3. Apoya la cabeza con la mano inferior y mantén el codo en el piso.
4. Levanta el torso del piso y coloca el rodillo justo debajo de la axila.
5. Dobla el brazo sobre el pecho.
6. Utilice los músculos centrales para moverse hacia adelante y hacia atrás sobre el rodillo, desplazándolo entre la parte inferior de la axila y la zona lumbar. Para un masaje más profundo, levante el brazo por encima de la cabeza del lado en el que se está rodando. Para ello, gire más el cuerpo hacia ese lado.
7. Realice aproximadamente 10 rodamientos completos (adelante y atrás).

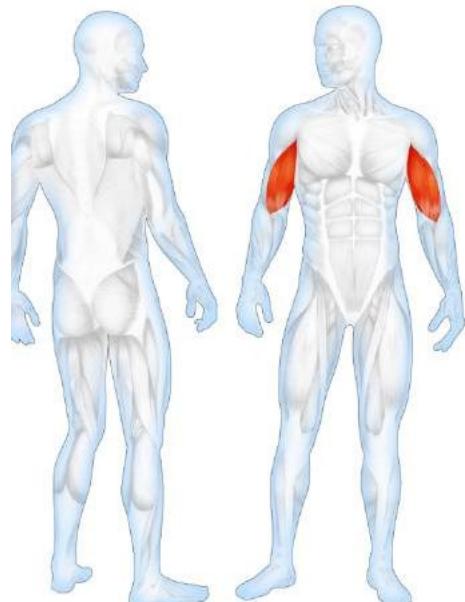




## BÍCEPS

### Brachialis y bíceps braquial

1. Acuéstate en el piso o en una colchoneta y gírese hacia un lado.
2. Dobra una pierna para que quede ligeramente detrás de ti. Dobra la otra hacia adelante.
3. Extienda el brazo con el codo recto.
4. Coloque el rodillo debajo del bíceps.
5. Utilice los músculos del tronco para desplazarse hacia adelante y hacia atrás sobre el rodillo, moviéndolo entre el codo y el hombro. No ejerza demasiada presión sobre el tendón del bíceps cerca del hombro.
6. Realice aproximadamente 10 rodamientos completos (adelante y atrás).
7. Cambie de lado y repita.

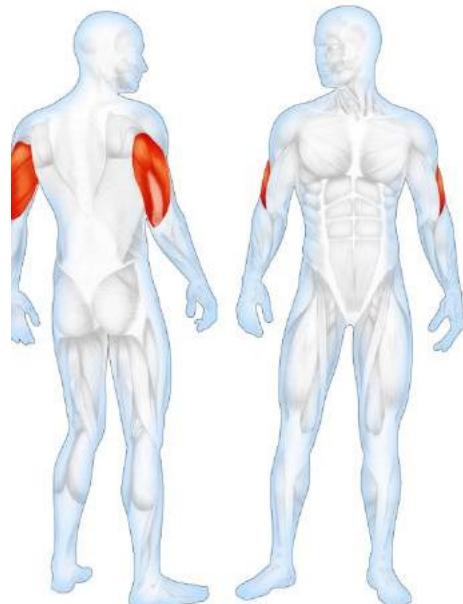
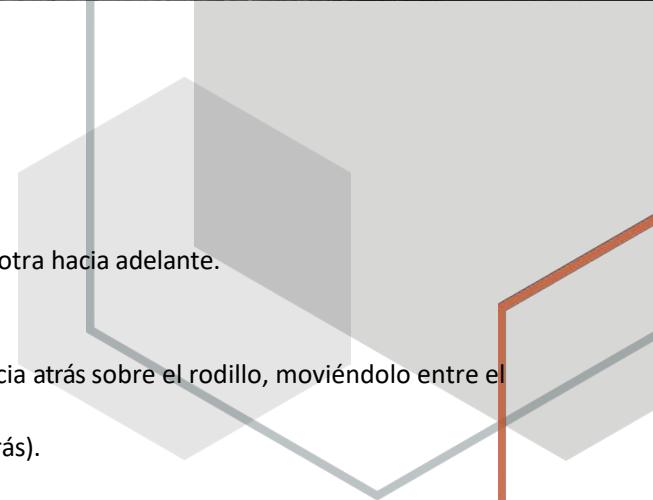




## TRÍCEPS

### Tríceps braquial

1. Acuéstate en el piso o en una colchoneta y gírate hacia un lado.
2. Dobra una pierna para que quede ligeramente detrás de ti. Dobra la otra hacia adelante.
3. Extiende el antebrazo.
4. Coloque el rodillo debajo del tríceps, justo encima de la axila.
5. Utilice los músculos del tronco para desplazarse hacia adelante y hacia atrás sobre el rodillo, moviéndolo entre el codo y la axila. Doble el codo si desea una liberación más intensa.
6. Realiza aproximadamente 10 rodamientos completos (adelante y atrás).
7. Cambie de lado y repita.



# OFERTA ESPECIAL

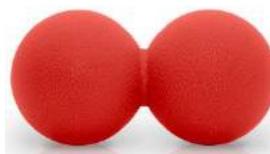
Para agradecerle su confianza

Aquí tienes algunos de nuestros otros productos que pueden interesarle, y un código de cupón con un 10 % de descuento en cualquier artículo de nuestra tienda

(Este código no se puede combinar con otros códigos y solo se puede canjear una vez por hogar).

**321GET10**

## Productos relacionados



Banda de resistencia

Cinta kinesiológica

Bolas de masaje

Pelotas de agarre

## Productos más vendidos



Bola de tiza

Cuerda de saltar

Magnesio suelto

Fortalecedor de dedos