

MASSAGE ROLLER

Signature
EBOOK

4K
ULTRA HD



MADALING TEKNIKA NG MASAAHE SA LOOB

321 STRONG Massage Roller eBook

Talaan ng mga Nilalaman

Makipag-ugnayan sa Amin	3
Bago ka Magsimula	
Legal na Paliwanag	4
Mga Alituntunin sa Kaligtasan	4
Pangangalaga at Paglilinis	4
Paggamit	4
Madalas Itanong na Mga Katanungan	5
Paglilipat ng Kaalaman sa Iyong Roller	6
13 Madaling Matutunang Teknik sa Paggamit ng Massage Roller	
Mga kalamnan sa likod ng hita	7
Bakal	8
Quads	9
Glutes	10
Binti	11
Panloob na Hita	12
Mga IT band	13
Kalamnan ng TFL	14
Upper Back	15
Kalagitnaan ng likod	16
Lats	17
Biceps	18
Triceps	19
Espesyal na Alok	
10% diskwento sa iyong susunod na pagbili.	20

Binabati namin kayo sa inyong pagbili!

Salamat sa pagbili ng aming massage roller. Nais naming tulungan kang masulit ang iyong mahalagang oras sa pamamagitan ng tamang paggamit ng aming mga produkto mula pa sa simula. Nais din naming ipakita ang ilang karagdagang gawain na maaaring hindi mo pa alam. Naglalaman ang eBook na ito ng mga simpleng tagubilin sa foam rolling para sa epektibong myofascial release. Iba ang basahin tungkol sa isang ehersisyo, at iba ang makita ito, kaya ang bawat seksyon ay may mga link sa aming mga video sa YouTube®.

Matagal nang ginagamit ng mga propesyonal na physical therapist at athletic trainer ang myofascial release. Ngayon, dahil sa mga pag-unlad sa medisina at pag-unawa kung paano naaapektuhan ng malalambot na tisyu ang ating katawan, ang foam rolling ay naging pangunahing self-treatment para sa pag-ibsan ng sakit, pag-iwas sa pinsala, at pagpapabuti ng pagganap sa palakasan. Upang maunawaan ang mga epekto ng foam rolling, kailangang maunawaan na ang mga kalamnan ay may maraming patong at mga punto ng koneksyon sa kalansawan.

Ang grabidad, ang pag-upo sa harap ng kompyuter, at ang sobrang paggamit ng mga kalamnan sa gym ay maaaring magdulot ng pananakit at paninigas ng ating mga kalamnan. Dalawa sa pinakakaraniwang sintomas na nae-ease ng foam rolling ay ang pananakit ng kalamnan at paninigas ng mga kasukasuan. Ang pagtutok sa malalambot na tisyu sa paligid ng mga apektadong bahagi ng ating katawan ay nagpapabuti ng kakayahang umunat at lakas ng kalamnan. Isama ang foam rolling sa iyong araw-araw na gawain, sa loob ng 10–15 minutong sesyon. Kung ikaw man ay isang atleta na naghahanap ng kalamangan sa pagganap o simpleng nakararanas ng pananakit dahil sa pag-upo sa mesa o sa sasakyan, makakatulong ang aming foam roller sa iyo na maabot ang iyong mga layunin. Ipaalam sa amin ang iyong mga puna at karanasan, gusto naming marinig mula sa iyo :)

Maraming salamat muli,

Brian Leonard

Brian Leonard Pangulo, 321

STRONG

Makipag-ugnayan sa Kami

Ang iyong mga komento at puna ay napakahalaga sa amin dahil nakakatulong ang mga ito sa amin na magbigay ng pinakamahusay na serbisyo sa industriya. Makipag-ugnayan sa amin sa <http://321strong.com/>.

Sundan Kami

Pupunta kami sa lahat ng parehong lugar na napupuntahan ng te



Bago ka mag- Magsimula

Legal na Paliwanag sa Paggamit

Ang mga rekomendasyon sa eBook na ito ay hindi medikal na gabay at para lamang sa layuning pang-edukasyon. Dapat kang kumonsulta sa iyong doktor o espesyalista sa rehabilitasyon bago simulan ito o anumang iba pang programa, o kung mayroon kang anumang kondisyong medikal o pinsala na maaaring lumala sa pisikal na pagsusumikap. Ang programang ito ay para sa malulusog na indibidwal na 18 taong gulang pataas at nilalayon itong magsilbing karagdagan, hindi kapalit, ng wastong pagsasanay sa ehersisyo.

Lahat ng uri ng ehersisyo ay may kaakibat na panganib. Laging siguraduhing gumamit ng karaniwang pag-iisip bago simulan ang anumang programa sa ehersisyo. Tiyakin na ang iyong kagamitan ay nasa maayos na kondisyon at huwag subukang mag-ehersisyo nang lampas sa iyong antas ng karanasan, kaalaman, pagsasanay, o kondisyon ng katawan. Ang mga ehersisyong eBook na ito ay hindi dapat palitan ang anumang ehersisyo, paggamot, o diyeta na maaaring ibinigay sa iyo ng iyong doktor o espesyalistang medikal.

Huwag magsagawa ng anumang ehersisyo maliban kung ipinakita sa iyo ang tamang teknik ng isang lisensyadong medikal na espesyalista o sertipikadong fitness trainer o exercise specialist. Kung kinakailangan, humingi ng tulong habang nag-eehersisyo upang maiwasan ang pinsala at matiyak ang tamang porma. Tiyaking nag-uunat at nagpapainit ka nang maayos bago simulan ang iyong mga ehersisyo.

Kung umiinom ka ng anumang gamot, kumonsulta sa iyong doktor bago gawin ang alinman sa mga sumusunod na ehersisyo. Kung makaramdam ka ng pagkahilo, pagkalilu, o pagkabigat ng hininga habang nag-eehersisyo, itigil ang ehersisyo at kumonsulta agad sa doktor. Huwag gamitin ito o anumang iba pang programa kung sasabihin ng iyong doktor na hindi ito ligtas gawin.

Mga Alituntunin sa Kaligtasan ng

Napakahalaga na palagi mong gamitin ang karaniwang pag-iisip at sundin ang mga sumusunod na patnubay sa kaligtasan kapag nag-eehersisyo:

- ➔ **Agad** itigil ang ginagawa mo kung pakiramdam mo'y mahihimatay, nahihilo, magaan ang ulo, o labis na hindi komportable. Humingi kaagad ng medikal na atensyon kung magpapatuloy ang alinman sa mga kondisyong ito.
- ➔ Kung ang isang ehersisyo ay masyadong mahirap, lumipat sa mas madaling ehersisyo para maging ligtas.
- ➔ Kung KAHIT KAPILAN kailangan mo ng karagdagang oras para sa paggaling, mangyaring bigyan ito ng sapat na panahon.

Pangangalaga at Paglilinis ng Foam Roller

Ang foam roller mo ay ginawa para magtagal, pero dahil gawa ito sa foam, mahalaga ang tamang pag-aalaga para tumagal ang produkto. Ilayo ang roller mo sa matutulis na bagay, bukas na apoy, at sa tubig na nakatayo. Kung dumi-n ang roller mo, maaari mo itong punasan gamit ang malambot na tela at banayad na detergent o maligamgam na tubig na may sabon. Huwag linisin ang roller gamit ang matitinding kemikal o mga panglinis na nakasasakit. Panghuli, huwag itago ang iyong massage roller sa temperaturang mas mababa sa pag-freeze o sa direktang sikat ng araw dahil maaaring masira nito ang iyong roller.

Paggamit

Ang iyong massage roller ay hindi laruan at dapat panatilihin sa lugar na hindi maaabot ng mga bata. Ang paggamit nito ng mga wala pang 18 taong gulang ay dapat gawin lamang sa pangangasiwa ng isang matanda. Mangyaring ilayo ang iyong roller sa mga alagang hayop dahil maaaring maging panganib ng pagkalunod kung kanilang ngunguya ito. Ang 321 STRONG® ay hindi mananagot sa anumang pinsala sa personal na ari-arian na maaaring mangyari habang ginagamit ang aming massage roller. Ang roller at ang eBook na gabay na ito ay dapat gamitin lamang para sa kanilang itinakdang layunin.

Madalas Itanong na mga Katanungan Tungkol sa

Ano ang myofascial release?

Ang myofascia ay isang manipis na patong ng connective tissue na matatagpuan sa buong malambot na tisyu ng katawan ng tao.

Ang labis na paggamit, mga pinsala mula sa paulit-ulit na galaw, kakulangan sa wastong pag-unat, at kakulangan sa paggamit ay maaaring magdulot ng pamamaga at pagkatuyot ng myofascia. Kapag namamaga at/o natuyot, humihigpit at tumitigas ang fascia. Nagbubunga ito ng nabawasang kakayahang umunat at pagiging matigas ng katawan.

Ang regular na paggamit ng iyong massage roller ay makakatulong magpahupa at magpahinga ng malalambot na tisyu ng katawan, na magpapahintulot sa iyo na gumalaw nang may mas kaunting sakit, paninigas, at tensyon sa mga kalamnan at kasu-kasuan ng katawan.

Kailan ko dapat gamitin ang roller?

I-roll out ang iyong target na mga kalamnan bago mag-ehersisyo upang mapainit at mapaluwag ang mga ito. Kung mayroon kang masakit o masikip na bahagi ng katawan mula sa nakaraang ehersisyo, ituon ang pansin sa mga kalamnan na iyon na nangangailangan ng karagdagang oras gamit ang iyong massage roller. Pinakamainam na gamitin ang iyong massage roller bago at pagkatapos ng ehersisyo.

Kailan HINDI dapat gamitin ang roller?

Hindi mo dapat gamitin ang iyong massage roller kung nakararamdam ka ng pagkahilo, pagduduwal, pamamanhid o pamumuro, kung mayroon kang hindi nakokontrol na presyon ng dugo, bukol, hiwa pagkatapos ng operasyon, sugat, o anumang uri ng pantal. Mangyaring kumonsulta sa isang propesyonal na medikal kung sa tingin mo ay mayroon kang hindi pa na-diagnose na pinsala.

Gaano katagal ko dapat gamitin ang roller?

Kapag unang beses mong gagamitin ang iyong massage roller, aabutin ng mas matagal na oras para lumuwag ang iyong mga kalamnan, kasu-kasuan, at malambot na tisyu. Habang pinapabuti mo ang kalidad at kabuuang kondisyon ng iyong mga kalamnan at fascia, mapapansin mong mas kaunti na ang oras na kailangan para lumuwag ang iyong malambot na tisyu.

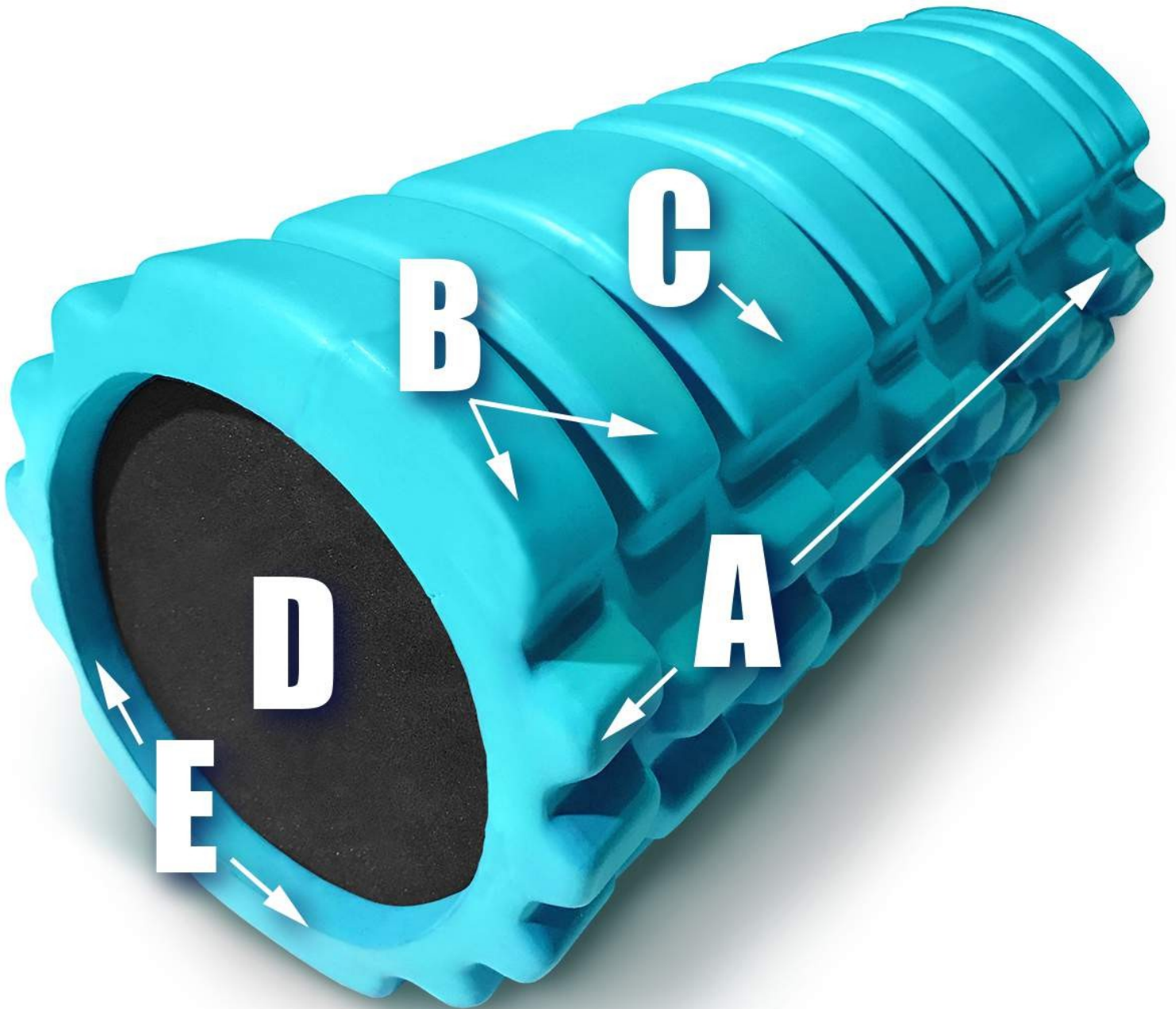
Masakit ba ito?

Karaniwan, nakakapaginhawa ang foam rolling. Ngunit kapag masakip at masakit ang iyong mga kalamnan, ang pagmamasahang rito ay maaaring magdulot ng hindi komportableng pakiramdam. Bawasan ang presyon sa lugar kung hindi mo matiis ang sakit, pagkatapos ay dahan-dahan dagdagan ang presyon habang pakiramdam mo ay kaya mo. Isang magandang tuntunin: kung hindi bumabawas ang iyong sakit pagkatapos ng ilang beses mong paggamit ng roller, kailangan mong kumonsulta sa isang propesyonal na medikal upang payuhan ka tungkol sa maaaring nangyari sa iyong malambot na tisyu.

Pagkilala sa Iyong na Roller

Ang iyong massage roller ay may tatlong uri ng mga projection para sa masahe:

- A) Maliit na hugis-parihabang mga projection para sa malalim na masahe ng tisyu na ginagaya ang mga hinlalaki ng therapist
- B) Manipis, pahabang mga projection para sa pag-flush ng tisyu na ginagaya ang mga daliri ng therapist
- C) Malalaking hugis-parihabang projection para sa mas magaan na masahe
- D) Matibay na core, gawa sa mataas na densidad na Ethylene Vinyl Acetate (EVA foam)
- E) Mga bukol sa masahe, gawa sa EVA foam

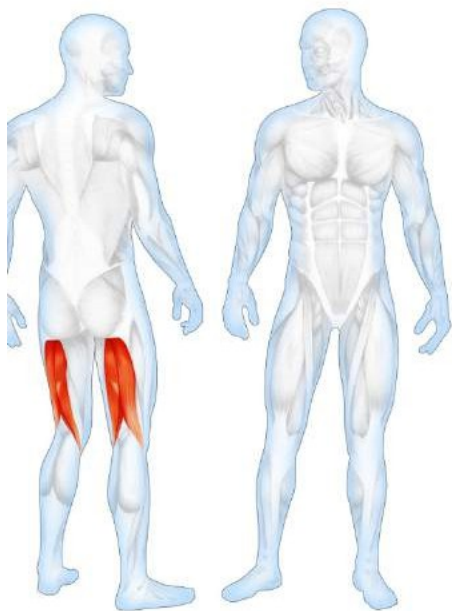




Mga kalamnan sa likod ng hita

Semimembranosus, Semitendinosus at Biceps Femoris

1. Umupo sa roller na nakalabas ang iyong mga binti sa harap mo.
2. Ilagay ang iyong mga kamay sa likuran mo, nakaharap pababa sa sahig, para sa suporta.
3. Panatiliing tuwid ang iyong ulo at leeg, nakatingin pasulong.
4. I-roll pasulong at paatras sa pagitan ng likod ng iyong balakang at likod ng iyong tuhod, pati na rin sa gilid-gilid (masahe sa pamamagitan ng pagkikiskisan).
5. Panatiliing nakataas ang iyong paa mula sa sahig sa buong paggalaw.
6. Kung makakita ka ng masikip o may buhol na bahagi, magpokus ng direktang presyon sa lugar nang 5–10 segundo, pagkatapos ay igulong pabalik-balik upang maibsan ang tensyon. Ulitin ito ng 2–3 beses para sa mas malaking benepisyo.
7. Kung nais mong dagdagan ang presyon, ipatong ang isang binti sa ibabaw ng isa pa.
8. Gumawa ng humigit-kumulang 10 buong pag-roll (pasulong at paatras).





BULGAD

Gastrosoleus Complex

1. Umupo sa roller na nakalawit ang iyong mga binti sa harap mo.
2. Ilagay ang iyong mga kamay sa likuran mo, nakaharap pababa sa sahig, para sa suporta.
3. Panatiliing tuwid ang iyong ulo at leeg, nakatingin pasulong.
4. I-roll pasulong at paatras mula sa bahagi ng likod ng iyong tuhod na bahagyang mas mababa hanggang sa bahagi ng iyong sakong na bahagyang mas mataas.
5. Panatiliing nakataas ang iyong paa mula sa sahig sa buong paggalaw.
6. Kung makakita ka ng mga lugar na may problema, magpokus ng direktang presyon sa lugar nang 5–10 segundo. Ulitin ito ng 2–3 beses para sa pinakamainam na benepisyo.
7. Kung nais mong dagdagan ang presyon, ipatong ang isang binti sa ibabaw ng isa pa.
8. Gumawa ng humigit-kumulang 10 buong pag-ikot (pasulong at paatras).





QUADRICEPS

Medialis, Intermedius, Rectus Femoris, Lateralis, at VMO

1. Humiga nang nakaharap sa sahig o yoga mat. Suportahan ang iyong sarili sa iyong mga bisig.
2. Ilagay ang roller sa ilalim ng parehong mga binti, direkta sa ilalim ng kalamnan ng quadriceps.
3. Panatiliing tuwid ang iyong ulo, nakaharap pababa sa buong oras.
4. Gamitin ang iyong mga bisig upang suportahan ang bigat ng iyong katawan habang iginagalaw ang roller mula sa bahagi sa itaas ng iyong mga tuhod hanggang sa harap ng iyong balakang.
5. Maaari mong ayusin ang haba ng iyong quadriceps sa pamamagitan ng pagbabago ng anggulo ng pagyuko ng iyong tuhod.
6. Kung makakita ka ng bahaging masikip o may buhol, magpigil ng presyon nang direkta rito ng 5–10 segundo, pagkatapos ay igulong pabalik-balik upang maibsan ang tensyon. Ulitin ito ng 2–3 beses para sa mas malaking benepisyo.
7. Gumawa ng humigit-kumulang 10 buong pag-ikot (pag-urong-sulong).

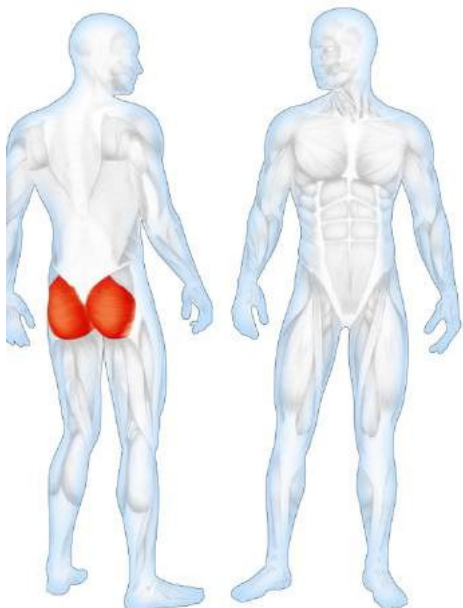




GLUTES NA MAY PAGTUON SA PIRIFORMIS

Gluteus Maximus, Gluteus Medius, at Gluteus Minimus

1. Umupo na may isang balakang o ang isa pa sa roller, at ang iyong binti ay nakalawit sa sahig.
2. Para sa mas matinding masahe, ilagay ang paa ng parehong panig sa ibabaw ng tuhod ng kabilang binti, sa itaas ng patela.
3. Panatilihin ang iyong ulo at nakatingin pababa sa buong panahon.
4. Ilagay ang isang kamay sa likuran mo sa banig para sa suporta habang iginugulong mo ang bahagi ng iyong balakang.
5. Kung makakita ka ng masikip o may buhol na bahagi, ipatong nang direktang ang presyon dito sa loob ng 5–10 segundo, pagkatapos ay igulong pabalik-balik upang maibsan ang tensyon. Ulitin ito ng 2–3 beses para sa mas malaking benepisyo.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 buong pag-ikot (pasulong at paatras).

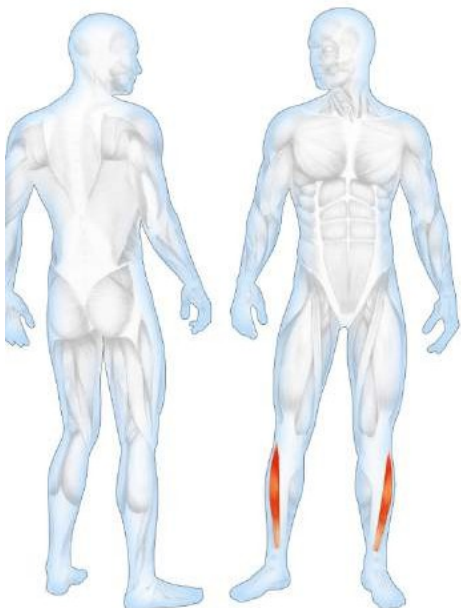




Binti

Tibialis Anterior, Extensor Digitorum at Hallicus Longus, at Peroneus Tertius

1. Magsimula sa pag-upo sa iyong mga kamay at tuhod, na nakapatag ang mga palad sa sahig.
2. Panatiliing tuwid ang iyong leeg at ulo, nakatingin nang bahagyang pababa.
3. Ilagay ang roller sa ilalim ng iyong katawan. Itaas ang isang tuhod mula sa sahig at ilagay ito sa roller.
4. Gamitin ang iyong mga braso at igalaw ang iyong binti upang igalaw ang buong katawan pasulong at paatras, upang masahihin ang bahagi ng binti sa ibaba ng tuhod at sa itaas ng bukung-bukong.
5. Upang dagdagan ang resistensya, ilipat ang mas maraming bigat ng iyong katawan sa binti sa harap ng tuhod, sa halip na sa iyong mga braso.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 buong pag-roll (pasulong at paatras).
7. Palitan ang gilid at ulitin.

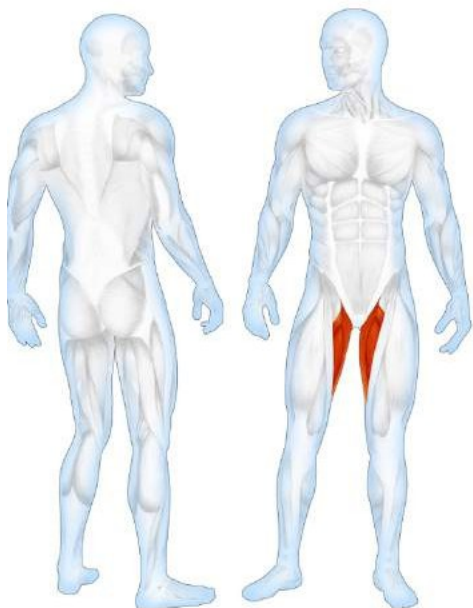




Panloob na na Hita

Adductor Magnus

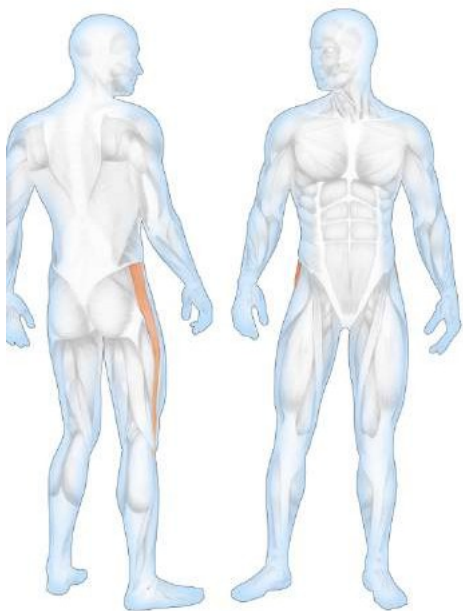
1. Humiga nang nakaharap pababa at ilagay ang isang binti sa roller.
2. Sandalin mo ang sarili sa iyong mga bisig, panatilihing tuwid ang ulo, at tumingin pababa.
3. Igalaw ang iyong tuhod pasulong, upang ang iyong binti ay nasa humigit-kumulang 45-degree na anggulo.
4. Iposisyon ang roller nang nakahilig ito nang 90 degrees sa iyong hita.
5. I-roll pasulong at paatras sa pagitan ng singit at bahagyang nasa itaas ng iyong tuhod. Panatilihing nakataas ang tuhod na ito mula sa sahig.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-roll (pasulong at paatras).
7. Lumipat ng gilid at ulitin.





IT-BAND Iliotibial Band

1. Humiga sa iyong gilid, na ang iyong ibabang binti ay nasa roller. Suportahan ang iyong timbang sa iyong ibabang bisig o kamay.
2. Itawid ang iyong itaas na binti at ilagay ang iyong paa sa sahig o banig, sa harap mo. Gamitin ang iyong malayang braso para sa katatagan.
3. Panatilihing nakaturo nang tuwid ang iyong ulo sa iyong dibdib.
4. Dahan-dahang mag-roll pabalik-balik sa pagitan ng bahagyang nasa itaas ng tuhod at itaas na balakang (iwasan ang bahagi sa gilid ng iyong binti malapit sa balakang at sa ilalim nito dahil maaaring mairita ang panlabas na bahagi ng iyong balakang).
5. Maaari mong dagdagan ang presyon sa masakit at masikip na mga bahagi sa pamamagitan ng pagtanggap ng pagkakatawid ng iyong itaas na binti, habang pinananatiling magkadikit at tuwid ang parehong mga binti sa posisyong side plank.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-ikot (pasulong at paatras).
7. Palitan ang gilid at ulitin.





TFL na kalamnan

Tensor Fascia Lata

Ang proseso ng pag-eehersisyo sa TFL band ay kapareho ng sa quadriceps (Tingnan ang pahina 9), iikot lang nang bahagya palabas, inilalayo ang presyon mula sa mga quads at inilalagay sa TFL band.

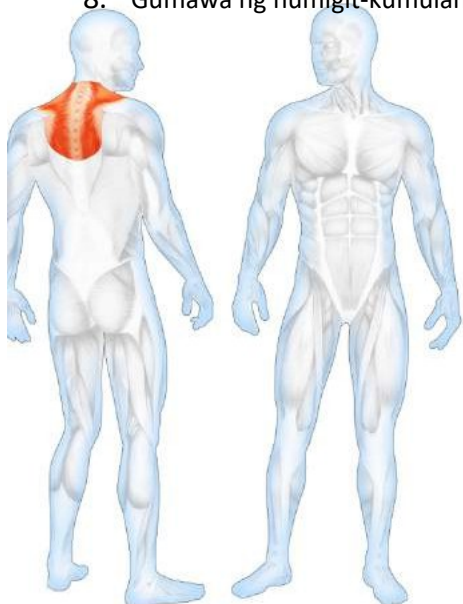




TAAS NA NA LIKOD

Levator Scapulae, Trapezius, at Deltoid

1. Humiga nang patag sa sahig o banig, nakaharap pataas.
2. Ibuka ang iyong mga binti at ilagay nang magkahiwalay ang iyong mga paa para sa pangkalahatang katatagan. Kapag mas malayo ang pagitan ng iyong mga paa, mas matatag ang iyong pakiramdam.
3. Itaas ang iyong mga balikat at itaas ang ulo tulad ng sa sit-up, at ilagay ang roller sa ilalim ng iyong likod.
4. Ilagay ang iyong mga kamay sa likod ng iyong ulo para sa suporta.
5. Panatilihin tuwid ang iyong ulo at leeg, at nakatingin pasulong.
6. Itaas ang iyong balakang upang maging tuwid ang pagkahanay ng iyong mga hita at katawan.
7. Gumawa ng maliliit na hakbang gamit ang iyong mga paa upang igalaw ang iyong itaas na likod sa ibabaw ng roller, igalaw ang roller pasulong at paatras sa kahabaan ng itaas na likod sa pagitan ng iyong mga balikat at gitnang bahagi ng likod.
8. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-roll (pasulong at paatras).

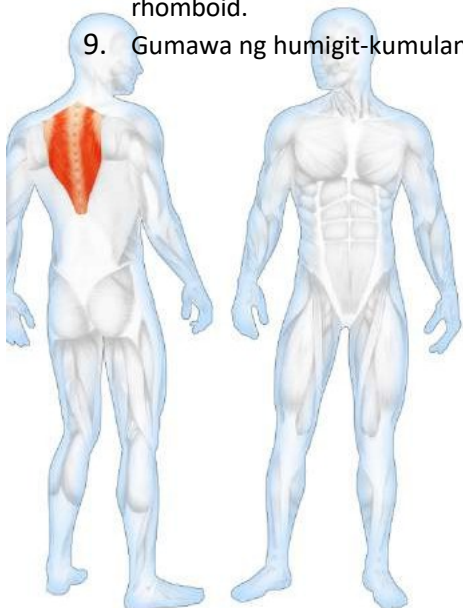




Gitnang likod ng gulugod, mga rhomboid

Tulang-likod sa gitna ng dibdib, mga kalamnan ng rhomboid

1. Humiga nang patag sa sahig o banig, nakaharap pataas.
2. Ibaluktot ang iyong mga binti at ilagay nang maayos ang iyong mga paa para sa pangkalahatang katatagan.
3. Iangat ang iyong mga balikat at ulo pataas na parang sit-up at ilagay ang roller sa ilalim ng iyong mga balikat.
4. Ikrus ang iyong mga braso sa harap ng iyong dibdib at mag-roll nang bahagya sa isang gilid upang masahihin ang bawat bahagi ng gulugod.
5. Panatilihing nakahanay ang iyong ulo at leeg sa iyong katawan.
6. Itaas ang iyong balakang upang magkasinaya nang tuwid ang iyong mga hita at katawan.
7. Maglakad ng maliliit na hakbang gamit ang iyong mga paa upang ilipat ang roller sa gitnang bahagi ng iyong likod.
8. Pagkatapos, gumawa ng maliliit na hakbang gamit ang iyong mga paa, igalaw ang roller pasulong at paatras sa kahabaan ng mga rhomboid.
9. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-roll (pasulong at paatras).

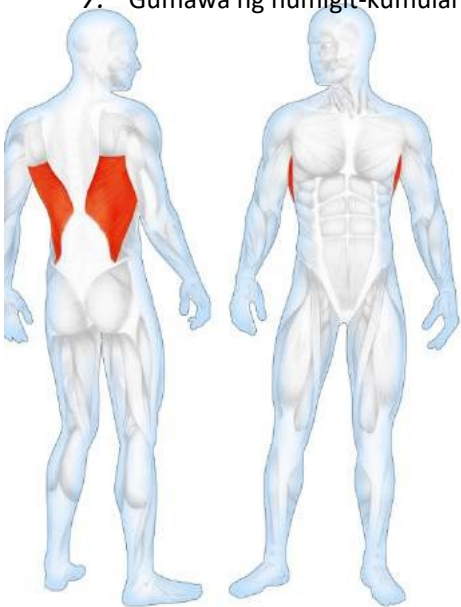




LATS

Latissimus Dorsi at Thoracolumbar Fascia

1. Humiga sa sahig o banig, at mag-roll sa iyong gilid.
2. Ibaling ang isang binti nang bahagya sa likuran mo. Ibaling ang kabilang binti pasulong.
3. Suportahan ang iyong ulo gamit ang iyong ibabang kamay at panatilihin ang iyong siko sa sahig.
4. Iangat ang iyong katawan mula sa sahig, at ilagay ang roller sa ilalim ng iyong kilikili.
5. Ibalot ang iyong itaas na braso sa iyong dibdib.
6. Gamitin ang iyong mga kalamnan sa gitnang bahagi ng katawan upang igalaw ang iyong sarili pasulong at paatras sa ibabaw ng roller, na inilalagay ito sa pagitan ng ilalim ng iyong kili-kili at ng ibabang bahagi ng iyong likod. Para sa mas malalim na masahe, iunat ang iyong braso sa itaas sa gilid na iyong pinag-rorolahan. Mag-roll nang higit pa sa iyong gilid habang ginagawa ito.
7. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-roll (pasulong at paatras).

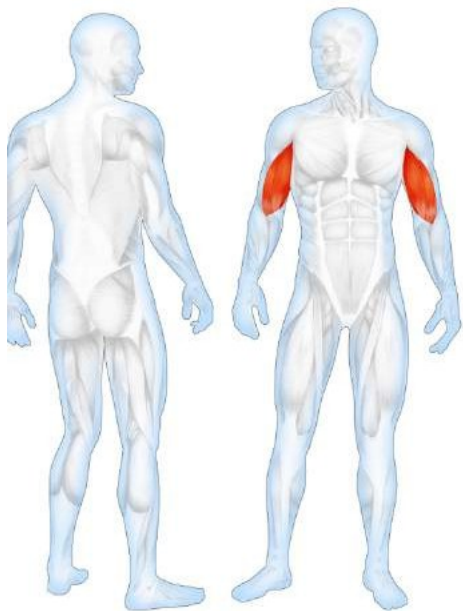


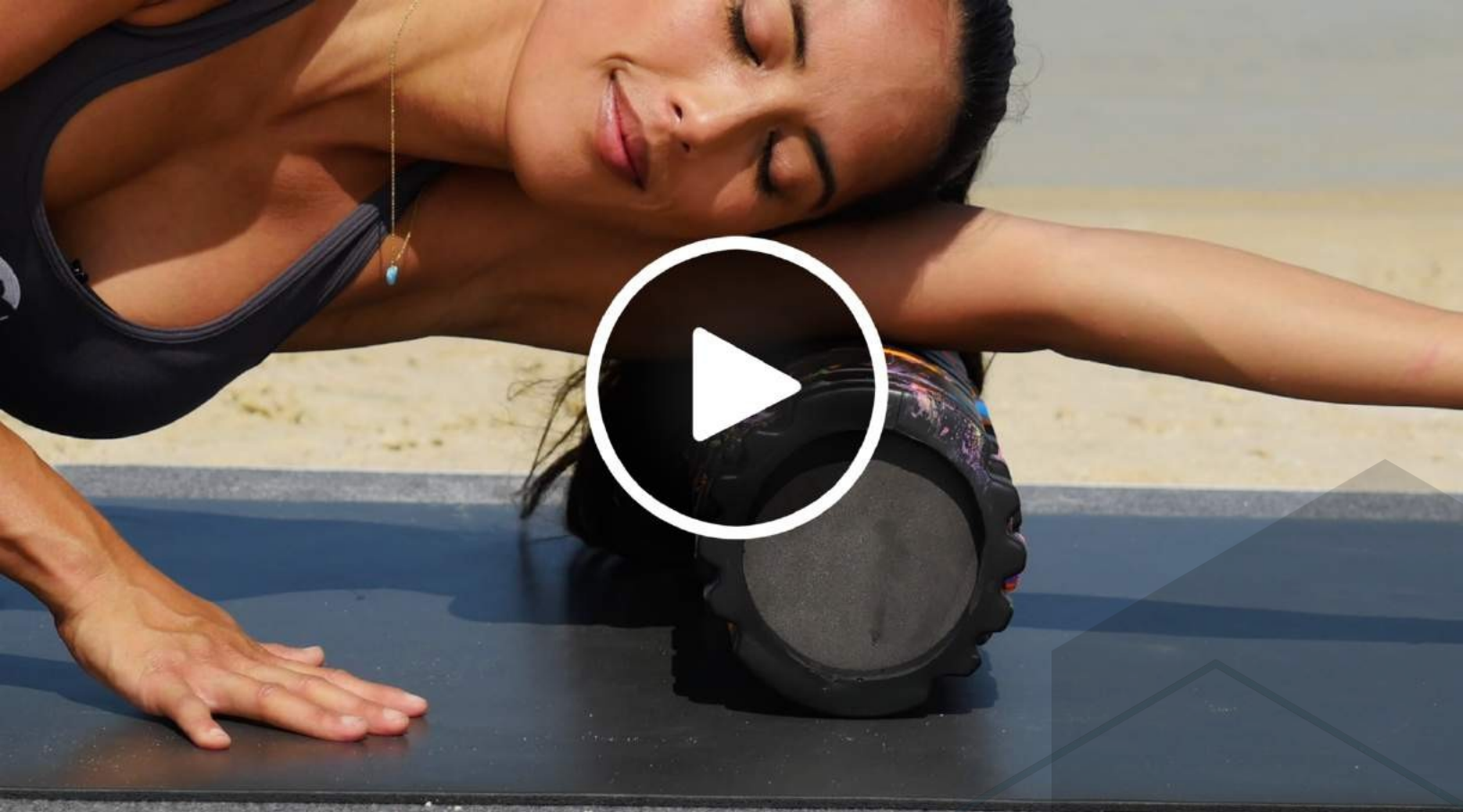


BICEPS

Brachialis at Biceps Brachii

1. Humiga sa sahig o banig, at umikot sa iyong gilid.
2. Ibaluktot ang isang binti nang bahagya sa likuran mo. Ibaluktot ang kabila pasulong.
3. Lunat ang iyong braso at panatilihing tuwid ang siko.
4. Ilagay ang roller sa ilalim ng iyong biceps.
5. Gamitin ang iyong core muscles para igalaw ang iyong sarili pasulong at paatras sa ibabaw ng roller, na iginagalaw ito sa pagitan ng iyong siko at balikat. Huwag maglagay ng masyadong presyon sa tendon ng biceps malapit sa balikat.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-ikot (pasulong at paatras).
7. Palitan ang panig at ulitin.

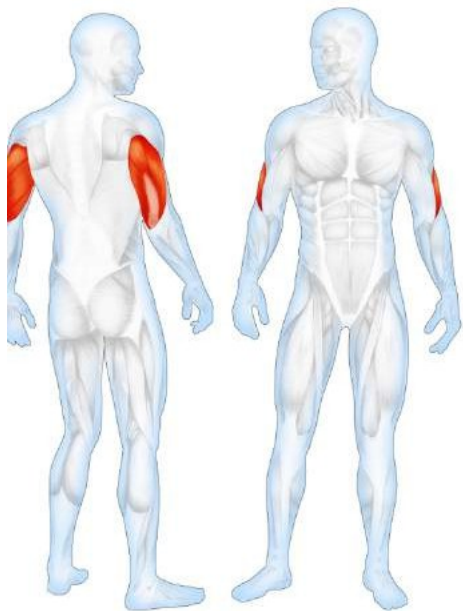




TRISEP

Triceps Brachii

1. Humiga sa sahig o banig, at umikot sa iyong gilid.
2. Ibaluktot ang isang binti nang bahagya sa likod mo. Ibaluktot ang kabilang binti pasulong.
3. Lunat ang iyong ibabang braso.
4. Ilagay ang roller sa ilalim ng iyong triceps, kaunti lang sa itaas ng iyong kili-kili.
5. Gamitin ang iyong mga kalamnan sa gitnang bahagi ng katawan upang igalaw ang iyong sarili pasulong at paatras sa ibabaw ng roller, na iginagalaw ito sa pagitan ng iyong siko at kilili. Ibaluktot ang iyong siko kung nais mo ng mas matinding pagluwag.
6. Gumawa ng humigit-kumulang 10 kumpletong pag-ikot (pasulong at paatras).
7. Palitan ang panig at ulitin.



ESPESYAL NA ALOK

Bilang Pasasalamat sa Inyong Negosyo

Narito ang ilan sa iba pa naming mga produkto na maaaring interesado ka, at isang kupon code na may 10% diskwento sa anumang bibilhin sa aming tindahan

(Hindi maaaring gamitin ang kodigong ito kasabay ng iba pang mga kodigo, at maaari lamang itong gamitin nang isang beses bawat sambahayan)

321GET10

Mga Kaugnay na Produkto



Resistance Band



Kinesiology Tape



Mga Bola ng Masahe



Grip Balls

Pinakamabentang Produkto



Chalk Ball



Patalon na lubid



Malayang Chalk



Pampalakas ng mga daliri