

MASSAGE ROLLER

Signature
EBOOK

4K
ULTRA HD



CÁC KỸ THUẬT MASSAGE ĐƠN GIẢN

Sách điện tử 321 STRONG Massage Roller

Mục lục

Liên hệ.....	3
Trước khi bắt đầu	
Thông báo pháp lý.....	4
Hướng dẫn an toàn.....	4
Chăm sóc và vệ sinh.....	4
Cách sử dụng.....	4
Câu hỏi thường gặp.....	5
Tìm hiểu về con lăn của bạn	6
13 Kỹ thuật sử dụng con lăn massage để học	
Cơ đùi sau.....	7
Bắp chân	8
Quadriceps	9
Mông.....	10
Bắp chân	11
Đùi trong	12
Dải IT	13
Cơ TFL.....	14
Lưng trên.....	15
Phần lưng giữa	1. 6
Lats	17
Cơ nhị đầu	18
Cơ tam đầu	19
Khuyến mãi đặc biệt	
Giảm 10% cho đơn hàng tiếp theo của bạn.....	20

Chúc mừng bạn đã mua hàng!

Cảm ơn bạn đã mua sản phẩm con lăn massage của chúng tôi. Chúng tôi muốn giúp bạn tận dụng tối đa thời gian quý báu của mình bằng cách hướng dẫn bạn sử dụng sản phẩm đúng cách ngay từ đầu. Chúng tôi cũng muốn giới thiệu một số bài tập bổ sung mà bạn có thể chưa biết. Sách điện tử này chứa các hướng dẫn đơn giản về việc sử dụng con lăn bọt để giải phóng cơ và mô liên kết hiệu quả. Đọc về một bài tập là một chuyện, nhưng xem nó được thực hiện là chuyện khác, vì vậy mỗi phần đều có liên kết đến các đoạn video của chúng tôi trên YouTube®.

Giải phóng mô cơ đã được các nhà vật lý trị liệu chuyên nghiệp và huấn luyện viên thể thao sử dụng từ lâu. Ngày nay, với sự tiến bộ của y học và sự hiểu biết về cách mô mềm ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta, việc sử dụng con lăn bọt đã trở thành phương pháp tự điều trị phổ biến để giảm đau, phòng ngừa chấn thương và nâng cao hiệu suất thể thao. Để hiểu tác dụng của việc sử dụng con lăn bọt, bạn cần hiểu rằng cơ bắp có nhiều lớp và điểm kết nối với xương.

Trọng lực, ngồi trước máy tính và các cơ bị quá tải tại phòng tập gym đều có thể khiến cơ bắp của chúng ta trở nên đau nhức và căng cứng. Hai triệu chứng phổ biến nhất được giảm bớt nhờ việc lăn bọt là đau cơ và cứng khớp. Việc tác động vào mô mềm xung quanh các vùng bị ảnh hưởng trong cơ thể giúp cải thiện độ linh hoạt và sức mạnh cơ bắp. Hãy đưa việc lăn bọt biến vào thói quen hàng ngày của bạn, trong các buổi tập kéo dài 10–15 phút. Dù bạn là vận động viên muốn nâng cao hiệu suất hay đơn giản là bị đau do ngồi lâu tại bàn làm việc hoặc trong xe hơi, chiếc lăn bọt biển của chúng tôi có thể giúp bạn đạt được mục tiêu. Hãy chia sẻ phản hồi và trải nghiệm của bạn với chúng tôi, chúng tôi rất mong nhận được ý kiến từ bạn :)

Cảm ơn bạn một lần nữa,

Brian Leonard

Brian Leonard, Chủ tịch,

321 STRONG

Liên hệ với chúng tôi qua email

Ý kiến và phản hồi của quý khách rất quan trọng đối với chúng tôi vì chúng giúp chúng tôi cung cấp dịch vụ tốt nhất trong ngành. Vui lòng liên hệ với chúng tôi qua [email http://321strong.com/](mailto:email@321strong.com/).

Theo dõi chúng tôi

Chúng tôi có mặt ở mọi nơi mà điện thoại của bạn có mặt!



Trước khi bạn Bắt đầu

Thông báo pháp lý về " "

Các khuyến nghị trong sách điện tử này không phải là hướng dẫn y tế và chỉ mang tính chất giáo dục. Bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia phục hồi chức năng trước khi bắt đầu chương trình này hoặc bất kỳ chương trình nào khác, hoặc nếu bạn có bất kỳ tình trạng y tế hoặc chấn thương nào có thể trở nên nghiêm trọng hơn do hoạt động thể chất. Chương trình này dành cho những người khỏe mạnh từ 18 tuổi trở lên và được thiết kế để bổ sung, không thay thế, cho việc tập luyện thể dục đúng cách.

Tất cả các loại bài tập đều có một số rủi ro. Luôn đảm bảo rằng bạn sử dụng lý trí trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào. Đảm bảo rằng thiết bị của bạn hoạt động tốt và không cố gắng tập luyện vượt quá trình độ kinh nghiệm, kiến thức, đào tạo hoặc thể lực của bạn. Các bài tập trong eBook này không được thay thế cho bất kỳ chế độ tập luyện, điều trị hoặc chế độ ăn uống nào mà bác sĩ hoặc chuyên gia y tế của bạn đã chỉ định.

Không thực hiện bất kỳ bài tập nào trừ khi bạn đã được hướng dẫn kỹ thuật đúng cách bởi một chuyên gia y tế có giấy phép, huấn luyện viên thể dục được chứng nhận hoặc chuyên gia tập luyện. Nếu cần thiết, hãy yêu cầu sự trợ giúp khi tập luyện để tránh chấn thương và đảm bảo tư thế đúng. Đảm bảo rằng bạn đã giãn cơ và khởi động đúng cách trước khi bắt đầu các bài tập của mình.

Nếu bạn đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ bài tập nào sau đây. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, hoa mắt hoặc khó thở trong khi tập luyện, hãy dừng ngay lập tức và tham khảo ý kiến bác sĩ. Không sử dụng chương trình này hoặc bất kỳ chương trình nào khác nếu bác sĩ của bạn cho biết điều đó không an toàn.

Hướng dẫn an toàn của

Rất quan trọng là bạn luôn sử dụng lý trí và tuân thủ các hướng dẫn an toàn sau đây khi tập luyện:

- ➔ **Ngay lập tức** ngừng hoạt động nếu bạn cảm thấy chóng mặt, hoa mắt, choáng váng hoặc rất khó chịu. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu các triệu chứng này kéo dài.
- ➔ Nếu cảm thấy một bài tập quá khó, hãy chuyển sang bài tập dễ hơn để đảm bảo an toàn.
- ➔ Nếu bạn bao giờ cần thêm thời gian phục hồi, vui lòng dành thời gian đó.

Chăm sóc và vệ sinh con lăn bọt ()

Bánh lăn bọt của bạn được thiết kế để sử dụng lâu dài, nhưng vì nó làm từ bọt, việc chăm sóc đúng cách là cần thiết để kéo dài tuổi thọ sản phẩm. Hãy giữ bánh lăn tránh xa các vật sắc nhọn, lửa trần và nước đọng. Nếu bánh lăn bị bẩn, bạn có thể lau sạch bằng khăn mềm và nước ấm pha xà phòng nhẹ. Không sử dụng hóa chất mạnh hoặc chất tẩy rửa mài mòn để làm sạch con lăn. Cuối cùng, không lưu trữ con lăn massage ở nhiệt độ dưới điểm đóng băng hoặc dưới ánh nắng trực tiếp, vì điều này có thể gây hư hỏng cho con lăn.

Cách sử dụng

Bộ dụng cụ massage của bạn không phải là đồ chơi và cần được để xa tầm tay trẻ em. Việc sử dụng bộ dụng cụ này cho người dưới 18 tuổi chỉ nên thực hiện dưới sự giám sát của người lớn. Vui lòng giữ bộ dụng cụ xa khỏi vật nuôi vì nó có thể gây nguy cơ nghẹt thở nếu chúng nhai nó. 321 STRONG® không chịu trách nhiệm về bất kỳ hư hỏng nào đối với tài sản cá nhân có thể xảy ra trong quá trình sử dụng bộ dụng cụ massage của chúng tôi. Bộ dụng cụ và sách hướng dẫn điện tử này chỉ nên được sử dụng cho mục đích đã định.

Câu hỏi thường gặp về giải phóng mô liên kết ()

Myofascial release là gì?

Myofascia là một lớp mô liên kết mỏng nằm rải rác trong các mô mềm của cơ thể con người.

Sử dụng quá mức, chấn thương do vận động lặp đi lặp lại, thiếu kéo giãn đúng cách và thiếu vận động đều có thể góp phần gây viêm và mất nước của mô liên kết cơ (myofascia). Khi bị viêm và/hoặc mất nước, mô liên kết cơ sẽ co lại và cứng lại. Điều này dẫn đến giảm độ linh hoạt và cứng nhắc trong cơ thể.

Sử dụng thường xuyên con lăn massage sẽ giúp làm mềm và thư giãn mô mềm của cơ thể, giúp bạn di chuyển với ít đau đớn, cứng nhắc và căng thẳng hơn ở cơ và khớp.

Khi nào nên sử dụng con lăn?

Hãy lăn con lăn lên các nhóm cơ mục tiêu trước khi tập luyện để làm ấm và giãn cơ. Nếu bạn có các vùng cơ bị đau hoặc căng cứng do tập luyện trước đó, hãy tập trung vào những nhóm cơ cần thêm thời gian với con lăn massage. Tốt nhất là sử dụng con lăn massage cả trước và sau khi tập luyện.

Khi nào tôi không nên sử dụng con lăn?

Bạn không nên sử dụng con lăn massage nếu bạn cảm thấy chóng mặt, buồn nôn, tê hoặc ngứa ran, nếu bạn có huyết áp không ổn định, u bướu, vết mổ sau phẫu thuật, vết thương hoặc bất kỳ loại phát ban nào. Vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế nếu bạn cảm thấy mình có chấn thương chưa được chẩn đoán.

Tôi cần sử dụng con lăn trong bao lâu?

Khi bạn mới bắt đầu sử dụng con lăn massage, sẽ mất nhiều thời gian hơn để làm giãn cơ, khớp và mô mềm. Khi bạn cải thiện chất lượng và tình trạng tổng thể của cơ và mô liên kết, bạn sẽ nhận thấy rằng thời gian cần thiết để làm giãn mô mềm sẽ giảm đi.

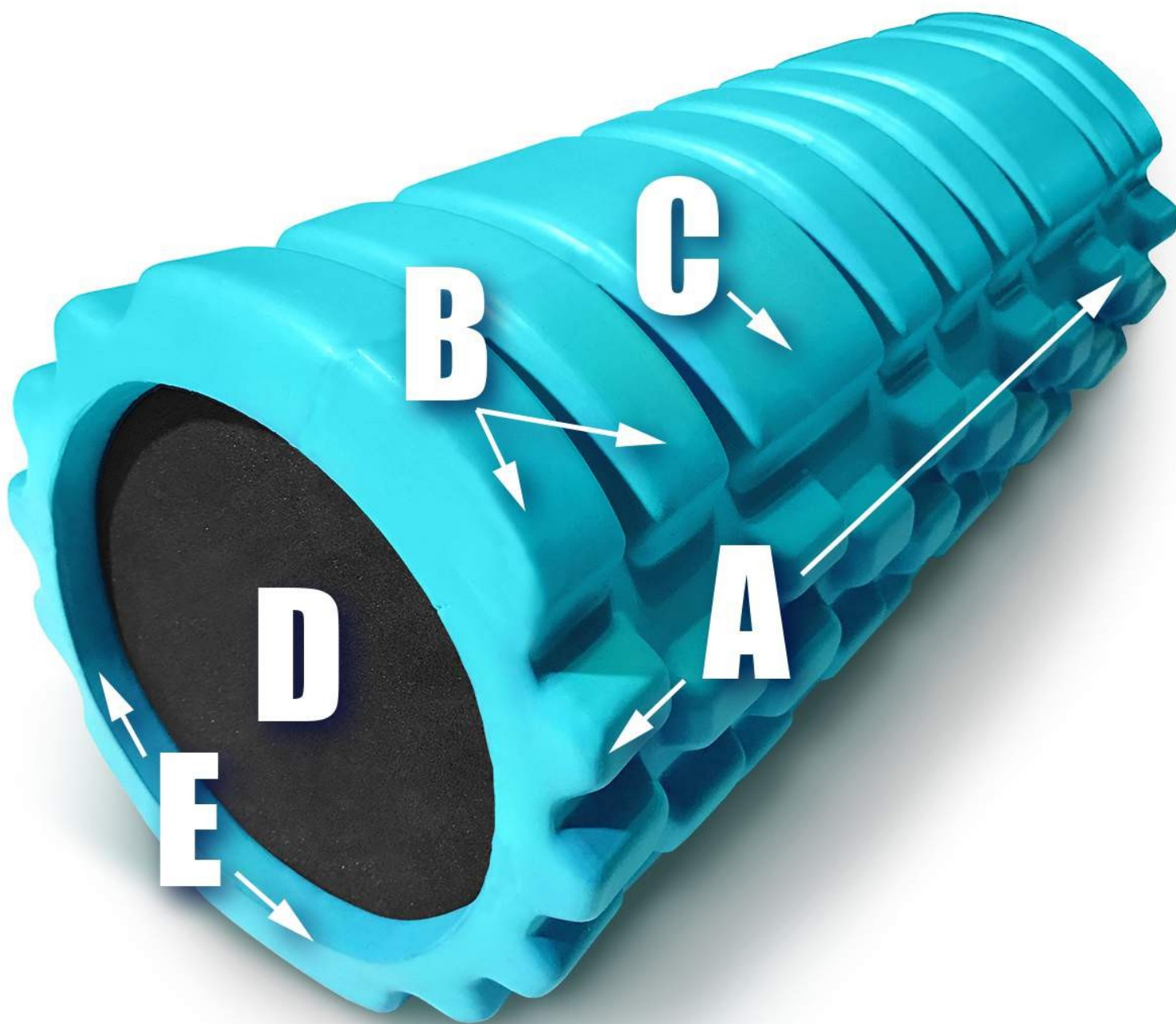
Có đau không?

Thông thường, việc lăn bọt biển có tác dụng làm dịu. Tuy nhiên, khi cơ bắp của bạn căng cứng và đau nhức, việc massage có thể khiến bạn cảm thấy khó chịu. Nếu bạn cảm thấy đau đớn không thể chịu đựng được, hãy giảm áp lực lên vùng đó, sau đó từ từ tăng áp lực khi bạn cảm thấy có thể chịu đựng được. Một nguyên tắc chung là nếu cơn đau của bạn không thuyên giảm sau vài lần sử dụng con lăn, bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế để họ tư vấn cho bạn về những gì có thể đang xảy ra với mô mềm của bạn.

Tìm hiểu về con lăn massage 3 điểm ()

Bánh lăn massage của bạn được trang bị ba loại đầu massage:

- A) Các đầu massage hình chữ nhật nhỏ cho massage mô sâu, mô phỏng ngón tay cái của nhà trị liệu
- B) Các đầu massage mỏng, dài dọc để làm sạch mô, mô phỏng ngón tay của nhà trị liệu
- C) Đầu massage hình chữ nhật lớn cho massage nhẹ nhàng
- D) Lõi chắc chắn, làm từ bột Ethylene Vinyl Acetate (EVA) mật độ cao
- E) Các đầu massage, làm từ foam EVA

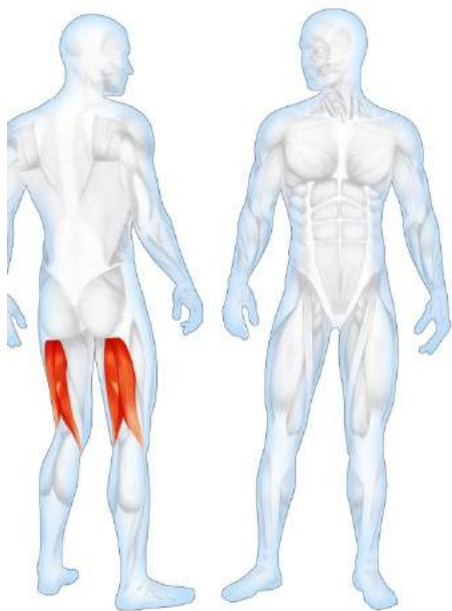




HAMSTRINGS

Semimembranosus, Semitendinosus và Biceps Femoris

1. Ngồi lên trên con lăn với hai chân duỗi thẳng về phía trước.
2. Đặt tay ra sau lưng, lòng bàn tay úp xuống sàn để làm điểm tựa.
3. Giữ đầu và cổ thẳng, mắt nhìn về phía trước.
4. Lăn qua lại giữa phần sau hông và phần sau đầu gối, cũng như sang hai bên (massage ma sát).
5. Giữ chân không chạm sàn trong suốt quá trình thực hiện động tác.
6. Nếu bạn phát hiện các vùng căng cứng hoặc bị thắt nút, hãy tập trung áp lực trực tiếp vào vùng đó trong 5-10 giây, sau đó lăn qua lại để giải phóng căng thẳng. Lặp lại động tác này 2-3 lần để đạt hiệu quả tốt hơn.
7. Nếu muốn tăng áp lực, đặt một chân lên chân kia.
8. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lăn qua lại).





Bắp chân

Phức hợp Gastrosoleus

1. Ngồi lên con lăn với hai chân duỗi thẳng về phía trước.
2. Đặt tay ra sau, lòng bàn tay úp xuống sàn để làm điểm tựa.
3. Giữ đầu và cổ thẳng, mắt nhìn về phía trước.
4. Lăn qua lại từ ngay dưới phía sau đầu gối đến ngay trên gót chân.
5. Giữ chân không chạm sàn trong suốt quá trình thực hiện động tác.
6. Nếu phát hiện vùng nào có vấn đề, tập trung áp lực trực tiếp vào vùng đó trong 5-10 giây. Lặp lại động tác này 2-3 lần để đạt hiệu quả tối đa.
7. Nếu muốn tăng áp lực, đặt một chân lên chân kia.
8. Thực hiện khoảng 10 lần cuộn tròn hoàn chỉnh (lùi và tiến).





QUADRICEPS

Medialis, Intermedius, Rectus Femoris, Lateralis và VMO

1. Nằm sấp trên sàn hoặc thảm yoga. Dùng cẳng tay để chống đỡ cơ thể.
2. Đặt con lăn dưới cả hai chân, ngay dưới cơ quadriceps.
3. Giữ đầu thẳng, hướng xuống suốt quá trình.
4. Sử dụng cẳng tay để đỡ trọng lượng cơ thể trong khi di chuyển con lăn từ vùng ngay trên đầu gối lên phía trước hông.
5. Bạn có thể điều chỉnh độ dài của cơ quad bằng cách thay đổi góc độ gập đầu gối.
6. Nếu phát hiện vùng cơ căng cứng hoặc bị thắt nút, hãy ấn trực tiếp vào vùng đó trong 5-10 giây, sau đó lăn qua lại để giải phóng căng thẳng. Lặp lại động tác này 2-3 lần để đạt hiệu quả tốt hơn.
7. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (động tác lăn qua lại).

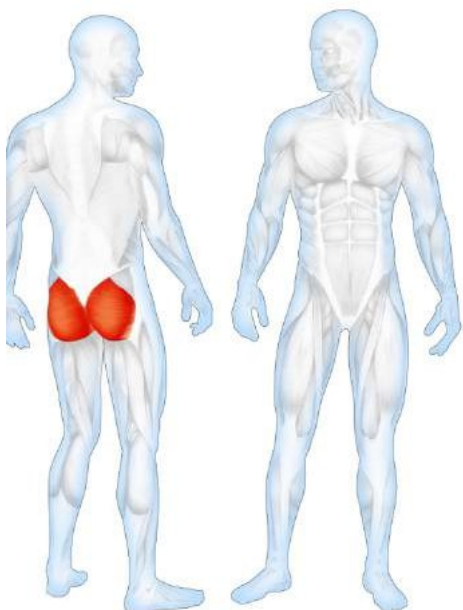




GLUTES VỚI TẬP TRUNG VÀO PIRIFORMIS

Gluteus Maximus, Gluteus Medius và Gluteus Minimus

1. Ngồi với một bên hông đặt lên con lăn, chân duỗi thẳng trên sàn.
2. Để massage mạnh hơn, đặt chân cùng bên lên trên đầu gối bên đối diện, trên xương bánh chè.
3. Giữ đầu thẳng, nhìn xuống một chút suốt quá trình.
4. Đặt một tay ngay sau lưng trên thảm để hỗ trợ khi lăn qua vùng hông.
5. Nếu bạn phát hiện vùng cơ căng cứng hoặc bị thắt nút, hãy ấn mạnh trực tiếp vào vùng đó trong 5-10 giây, sau đó lăn qua lại để giải phóng căng thẳng. Lặp lại động tác này 2-3 lần để đạt hiệu quả tốt hơn.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lăn qua lại).





BẮP CHÂN

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

1. Bắt đầu bằng tư thế quỳ gối, hai tay chống xuống sàn.
2. Giữ cổ và đầu thẳng, nhìn hơi xuống dưới.
3. Đặt con lăn dưới phần thân trên của bạn. Nâng một đầu gối lên khỏi sàn và đặt nó lên con lăn.
4. Sử dụng cánh tay và di chuyển chân để di chuyển toàn bộ cơ thể qua lại, sao cho phần cẳng chân được massage dưới đầu gối và trên mắt cá chân.
5. Để tăng độ kháng lực, chuyển trọng lượng cơ thể lên phần cẳng chân thay vì dùng tay.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lùi và tiến).
7. Đổi bên và lặp lại.

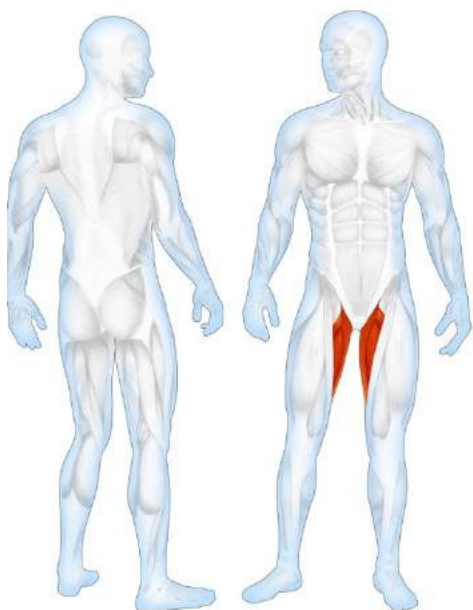




ĐẦU GỐI TRONG ()

Cơ Adductor Magnus

1. Nằm sấp với một chân đặt lên con lăn.
2. Hãy tựa vào khuỷu tay, giữ đầu thẳng và nhìn xuống.
3. Di chuyển đầu gối về phía trước sao cho chân tạo thành góc khoảng 45 độ.
4. Đặt con lăn sao cho nó vuông góc (90 độ) với đùi.
5. Lăn qua lại giữa vùng háng và ngay trên đầu gối. Giữ đầu gối không chạm sàn.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lăn qua lại).
7. Đổi bên và lặp lại.

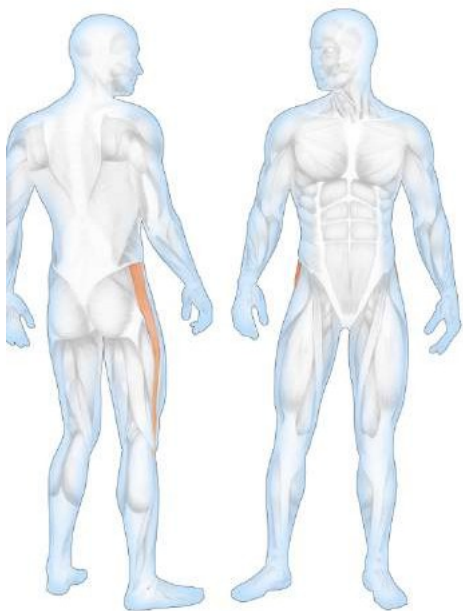




IT-BAND

Dải iliotibial

1. Nằm nghiêng sang một bên, đặt chân dưới lên con lăn. Dùng cẳng tay hoặc tay dưới để đỡ trọng lượng cơ thể.
2. Đặt chân trên của chân trên qua và đặt chân xuống sàn hoặc thảm, ngay trước mặt bạn. Sử dụng tay còn lại để giữ thẳng bằng.
3. Giữ đầu hướng thẳng so với ngực.
4. Chậm rãi lăn qua lại giữa vị trí ngay trên đầu gối và hông trên (tránh điểm ở bên hông gần hông và ngay dưới nó để tránh kích thích hông ngoài).
5. Bạn có thể tăng áp lực lên các vùng đau nhức và căng cứng bằng cách mở rộng chân trên, giữ cả hai chân chạm nhau và duỗi thẳng trong tư thế plank bên.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (qua lại).
7. Đổi bên và lặp lại.





Cơ TFL () Tensor Fascia Lata

Quy trình tập luyện cho dải TFL tương tự như cơ quadriceps (Xem trang 9), chỉ cần xoay nhẹ ra ngoài, chuyển áp lực khỏi cơ quadriceps và tập trung vào dải TFL.

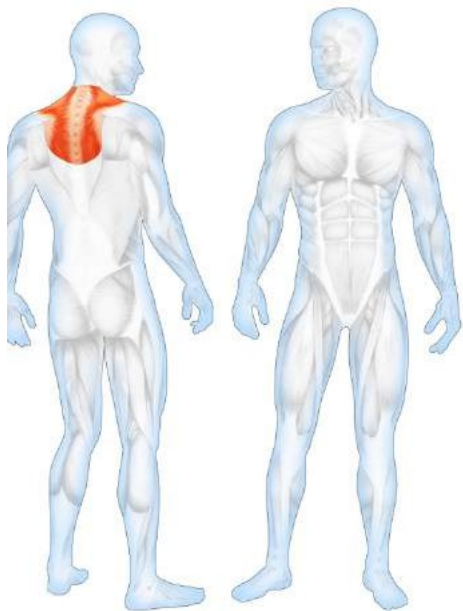




CƠ LƯNG TRÊN ()

Levator Scapulae, Trapezius và Deltoid

1. Nằm ngửa trên sàn hoặc thảm, mặt hướng lên trên.
2. Gập gối và đặt chân sao cho cơ thể được ổn định. Càng mở rộng chân ra, bạn sẽ cảm thấy càng ổn định.
3. Nâng vai và đầu lên như khi thực hiện động tác gập bụng và đặt con lăn dưới lưng.
4. Đặt tay sau đầu để hỗ trợ.
5. Giữ đầu và cổ thẳng, nhìn về phía trước.
6. Nâng hông lên sao cho đùi và thân trên thẳng hàng.
7. Dùng chân di chuyển từng bước nhỏ để đưa phần lưng trên qua con lăn, di chuyển con lăn qua lại dọc theo phần lưng trên giữa hai vai và phần lưng giữa.
8. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lăn qua lại).

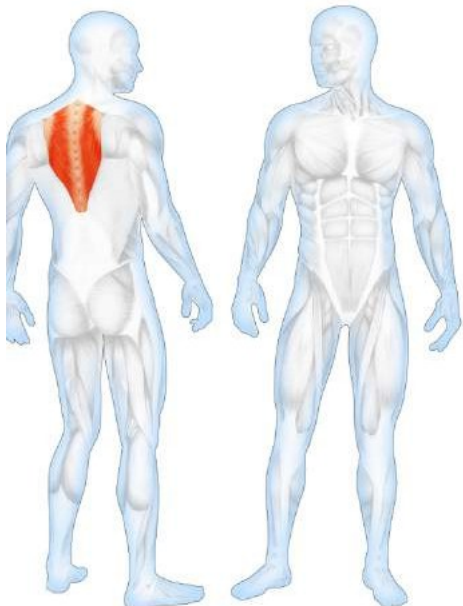




PHẦN GIỮA LƯNG ()

Cột sống ngực, cơ Rhomboids

1. Nằm ngửa trên sàn hoặc thảm, mặt hướng lên trên.
2. Gập chân và đặt chân sao cho cơ thể ổn định.
3. Nâng vai và đầu lên như động tác gập bụng và đặt con lăn dưới vai.
4. Đưa hai tay trước ngực và lăn nhẹ sang một bên để massage hai bên cột sống.
5. Giữ đầu và cổ thẳng hàng với thân trên.
6. Nâng hông lên sao cho đùi và thân trên thẳng hàng.
7. Bước những bước nhỏ bằng chân để điều chỉnh con lăn đến vùng lưng giữa.
8. Sau đó, di chuyển chân từng bước nhỏ, đẩy con lăn qua lại dọc theo cơ rhomboids.
9. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (lăn qua lại).

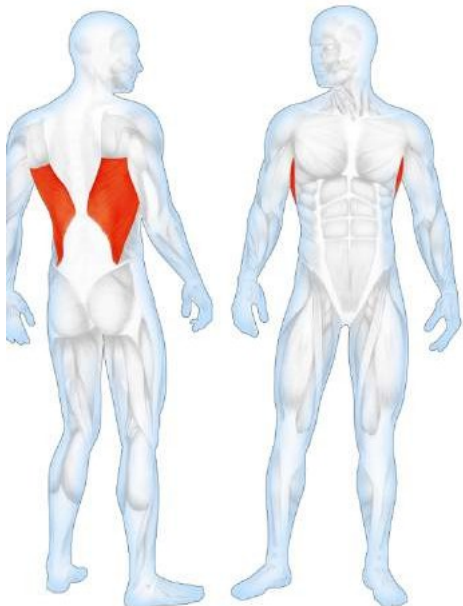




LATS

Latissimus Dorsi và Màng cơ ngực-lưng

1. Nằm xuống sàn hoặc thảm, sau đó lăn sang một bên.
2. Gập một chân sao cho chân đó hơi ở phía sau bạn. Gập chân còn lại về phía trước.
3. Dùng tay dưới để đỡ đầu và giữ khuỷu tay trên sàn.
4. Nâng phần thân trên khỏi sàn và đặt con lăn ngay dưới nách.
5. Gập cánh tay trên lên ngực.
6. Sử dụng cơ lõi để di chuyển cơ thể qua lại trên con lăn, di chuyển con lăn qua lại giữa vị trí ngay dưới nách và phần lưng dưới. Để massage sâu hơn, đưa tay lên cao phía bên bạn đang lăn. Khi làm điều này, hãy nghiêng người sang bên nhiều hơn.
7. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (qua lại).

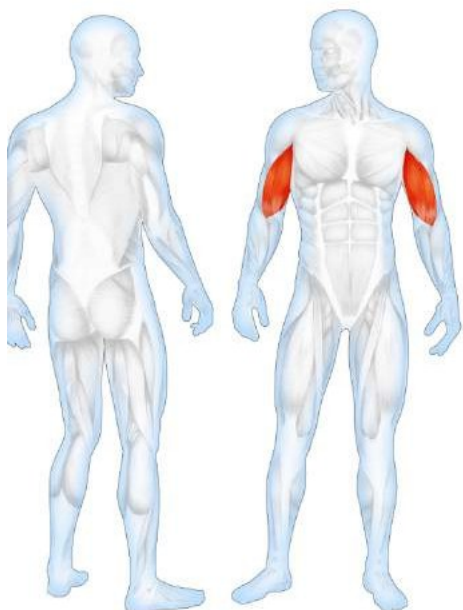


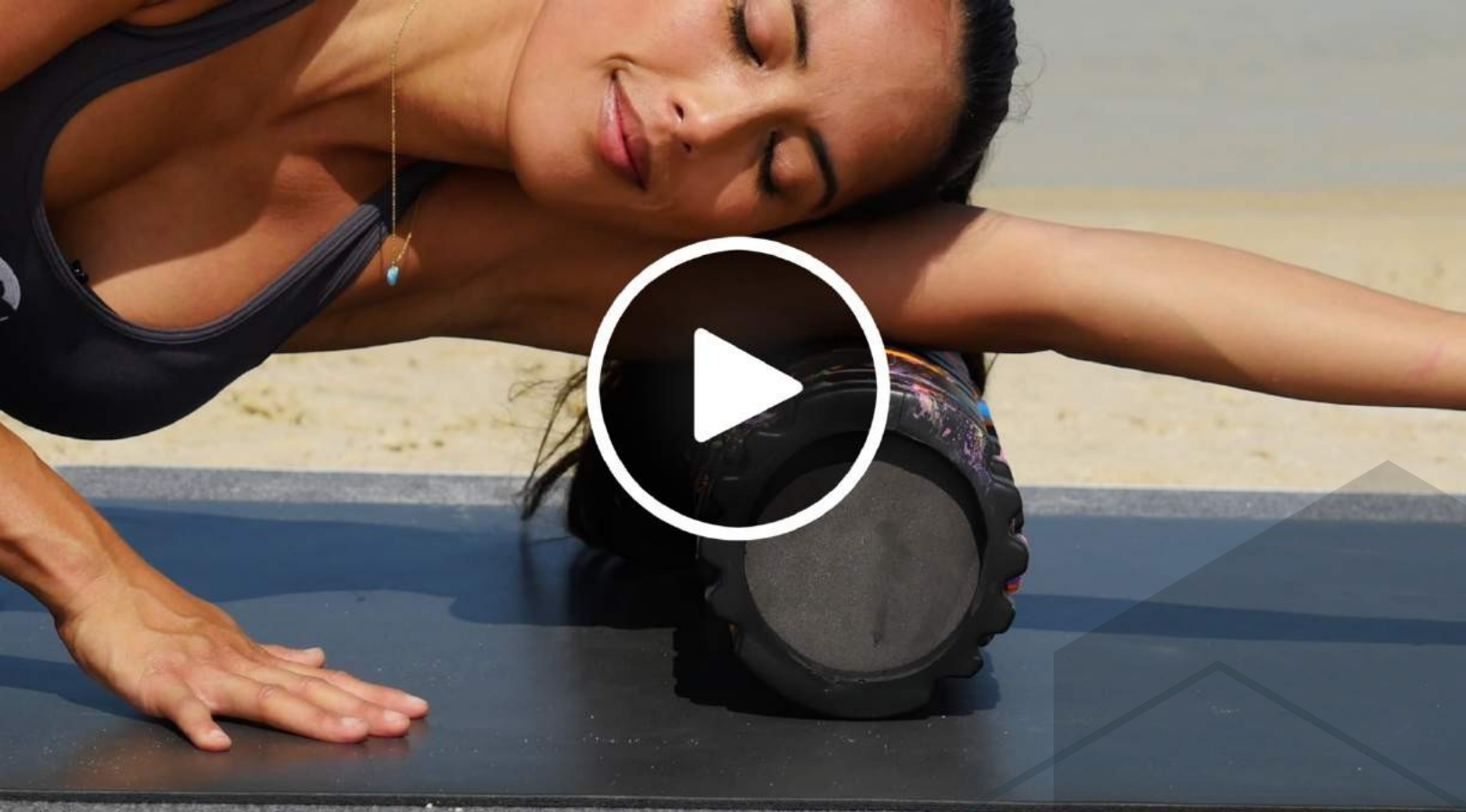


BICEPS

Cơ brachialis và cơ biceps brachii

1. Nằm xuống sàn hoặc thảm, sau đó lăn sang một bên.
2. Gập một chân sao cho chân đó hơi ở phía sau bạn. Gập chân còn lại về phía trước.
3. Duỗi thẳng tay với khuỷu tay duỗi thẳng.
4. Đặt con lăn dưới cơ nhị đầu.
5. Sử dụng cơ lõi để di chuyển cơ thể qua lại trên con lăn, di chuyển con lăn qua lại giữa khuỷu tay và vai. Tránh đặt quá nhiều áp lực lên gân cơ nhị đầu gần vai.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (qua lại).
7. Đổi bên và lặp lại.

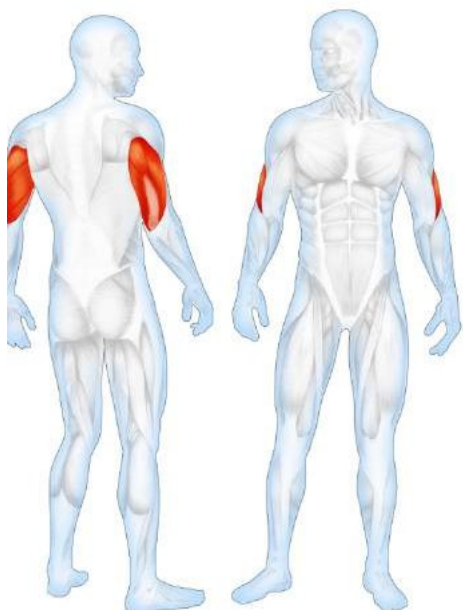




TRICEPS

Cơ tam đầu cánh tay

1. Nằm xuống sàn hoặc thảm, sau đó lăn sang một bên.
2. Gập một chân sao cho nó nằm hơi phía sau bạn. Gập chân còn lại về phía trước.
3. Duỗi thẳng cánh tay dưới.
4. Đặt con lăn dưới cơ tam đầu, ngay trên nách.
5. Sử dụng cơ lõi để di chuyển cơ thể qua lại trên con lăn, di chuyển con lăn qua lại giữa khuỷu tay và nách. Gập khuỷu tay nếu muốn tăng cường độ giải phóng.
6. Thực hiện khoảng 10 lần lăn hoàn chỉnh (qua lại).
7. Đổi bên và lặp lại.



ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT

Để cảm ơn quý khách đã ủng hộ

Dưới đây là một số sản phẩm khác của chúng tôi mà bạn có thể quan tâm, cùng với mã giảm giá 10% cho bất kỳ sản phẩm nào trong cửa hàng của chúng tôi

(Mã này không thể sử dụng kết hợp với các mã khác và chỉ có thể sử dụng một lần cho mỗi hộ gia đình)

321GET10

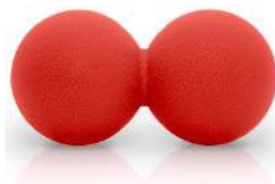
Sản phẩm liên quan



Dây kháng lực



Băng dán kinesiology



Quả bóng massage



Quả bóng cầm tay

Sản phẩm bán chạy



Quả bóng phẫn tay



Dây nhảy



Phấn rời



Dụng cụ tăng cường sức mạnh ngón