

그린 세라밴드® 롤러 마사저+

그린 세라밴드 롤러 마사저+는 근막 이완 요법 및 심부 조직 마사지를 위한 혁신적인 도구입니다. 근막 이완 요법은 긴장된 근육과 결합 조직을 풀어 주어 관련 부위를 가동할 수 있게 함으로써 통증을 줄이고 운동성을 회복시켜 주는 아주 유익한 기법입니다. 심부 조직 활동은 근육의 '뭉침'을 풀어준다는 점에서 아주 중요한 의미를 갖습니다. 특히 출원 중인 릿지형 디자인이 표층 및 심부 조직 가동을 지원합니다. 세라밴드 롤러 마사저+를 사용하면 표적 부위의 혈류와 순환이 증가되는 동시에, 근육의 유연성과 운동성을 향상시킬 수 있습니다.

표준형과 휴대형(특히 출원 중인 탈부착식 손잡이가 있어 여행 및 이동 중에도 사용 가능)으로 제공되는 세라밴드 롤러 마사저는 내구성이 뛰어난 라텍스 프리 열가소성 재질로 구성되어 수명이 길고 세척이 쉽습니다. 이 제품은 병원에서 처방한 가정 운동 프로그램으로 또는 자체 웰빙 과정의 일부로서 병원에서 사용할 수 있습니다.



For additional exercises and videos go to
info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager

The Hygenic Corporation | Akron, Ohio 44310-2575 U.S.A.

일반적인 사용방법

롤러 마사저+를 긴장 부위에 대고 앞 뒤로 움직여 주면 조직이 이완되면서 근육의 셀프 마사지가 가능합니다. 이것은 다양한 수준의 압력, 왕복 운동 길이 및 유동성뿐만 아니라 원하는 몸의 부위를 위치시키는 것과 관련된 핸드온 기법입니다.

왕복 운동 시에는 양 손을 사용해 압력을 균일하게 가하는 것이 중요하며 특히 마사지는 각 근육의 방향을 따라가는 것이 중요합니다. 그림에 나타난 각 근육에는 해당 근육의 방향(섬유질)을 따라가는 롤러 마사저+의 위치가 표시되어 있습니다. 척추나 정강이 등 뼈가 도드라지는 부위를 지날 경우 압력을 크게 줄이십시오. 롤러 마사저는 맨 살에 가장 사용하기 좋지만, 가벼운 옷을 걸친 상태에서 사용해도 됩니다.

일반 마사지 - 그림에 나타난 각 근육에 대해 세 가지 다른 근육 길이를 보여주기 위해 세 가지 유형의 다른 근육 자세의 예가 제공되어 있습니다.

- S - 수축
- N - 보통
- E - 확장

일반적으로 확장 근육 자세와 더 긴 왕복 운동을 결합하면 더 많은 표면 조직층에 효과가 있는 반면, 수축 근육 자세와 짧은 왕복 운동을 결합하면 더 깊은 근육 뭉침과 긴장 부위에 도달할 수 있습니다. 긴 왕복 운동 및 짧은 왕복 운동을 섞어 가면서 30-60초 동안 각 근육군에서 앞 뒤로 움직여 줍니다. 근육이나 근육 뭉침 부위에 더 깊이 작용할 경우, 몇 초간 해당 부위에 압력을 가한 다음 긴장된 부위에서 반복해서 앞 뒤로 움직여 주고 각 움직임 시 압력을 더 깊게 가하면 긴장 이완 효과가 더 높아집니다. 민감함이나 약간의 불편함을 느낄 수 있지만 이는 자연스러운 현상입니다.

발통점 이완 요법 - 롤러 마사저+ 손잡이의 끝단은 근육 뭉침 부위를 더 깊이 눌러 발통점(긴장점)을 이완하는 데 도움이 되도록 설계되어 있습니다. 원형의 끝단을 근육의 뭉침/긴장점에 놓습니다. 20-60초 동안 계속 압력을 가하면, 발통점이 이완됨에 따라 손잡이가 더 깊이 들어갈 수 있습니다

일반 지침 - 하루에 3-5회씩 1-2번 연속으로 30-60초 동안 각 근육에서 앞 뒤로 움직여 줍니다. 마사지 기법은 활동 기간 전, 중 및 후에 사용할 때 가장 효과적입니다.

그린 포터블 롤러 마사저+(릿지형)

사용하려면 트위스트 핸들을 풀어 끝냅니다.
 완료되면, 푸시는 다시 핸들과 장소에 잠금 고정.



손잡이가 안에 들어가 있을 때



손잡이가 밖에 나와 있을 때

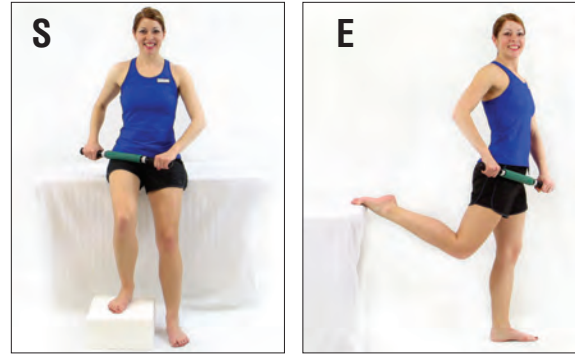
그린 스탠다드 롤러 마사저+(릿지형)



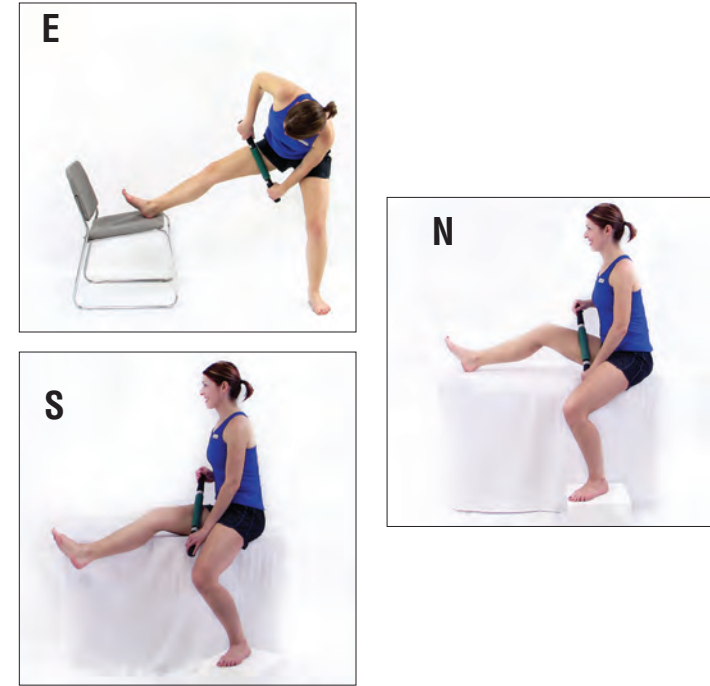
□ 장딴지 아래쪽



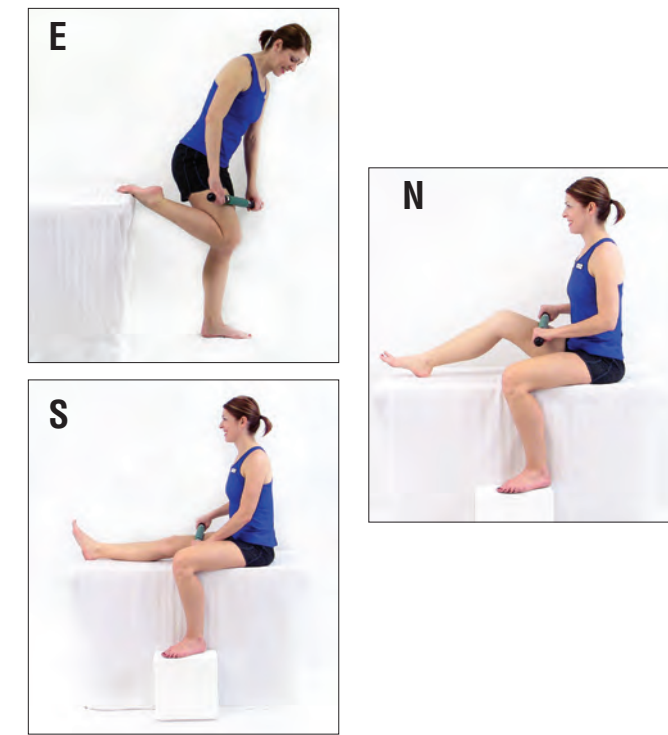
□ 고관절



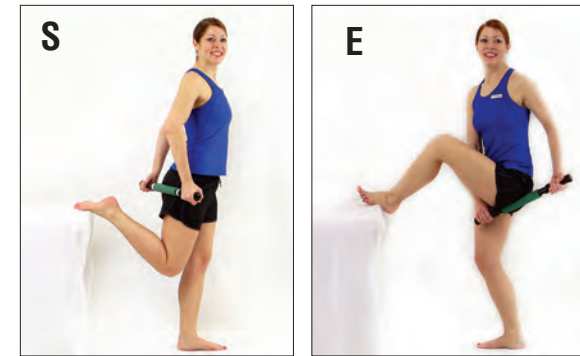
□ 내전근



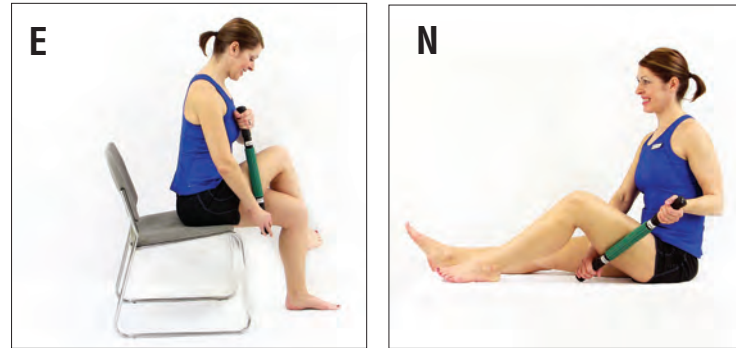
□ Quadriceps



□ 둔근



□ TFL



□ 내전근



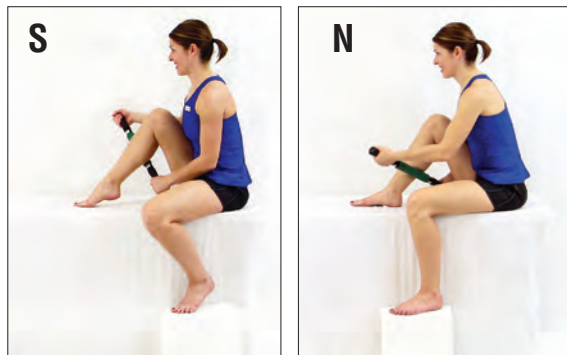
□ 장딴지



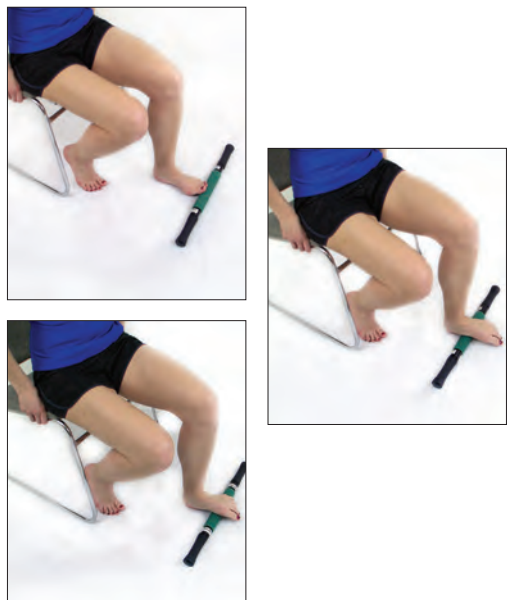
□ 요방형근



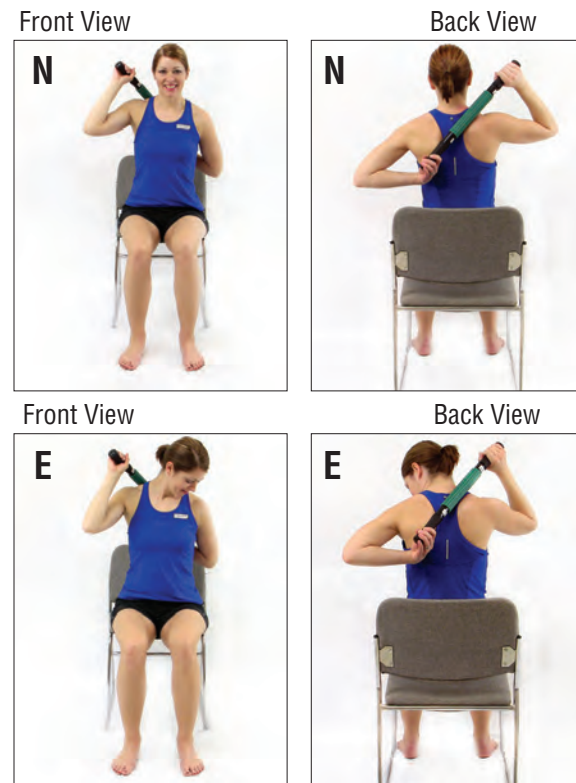
□ 장딴지 아래쪽



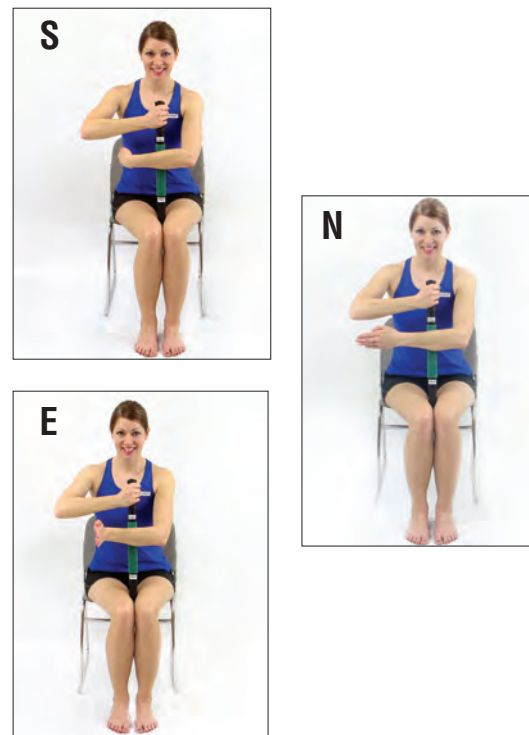
□ 발



□ 목 아래쪽



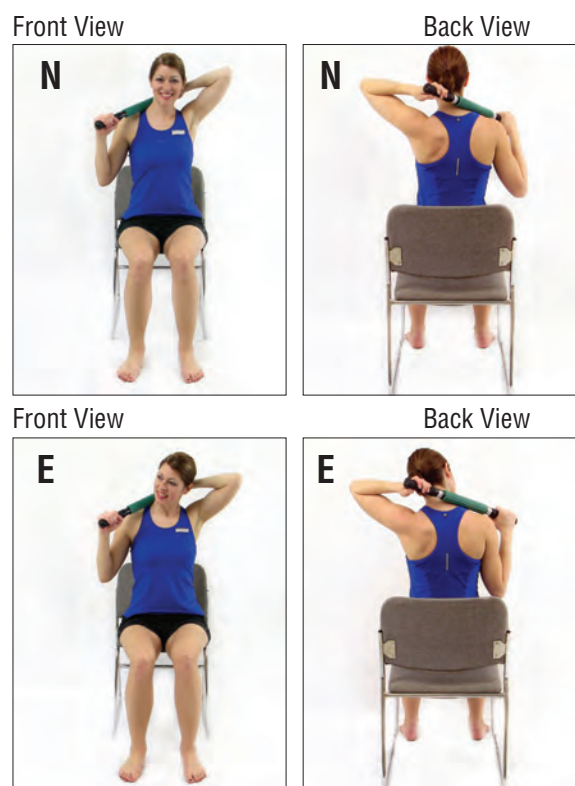
□ 팔뚝 - 안쪽



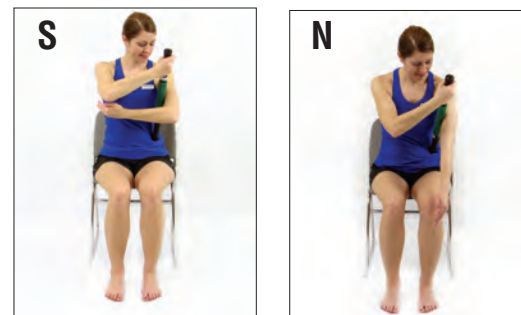
□ 정강이



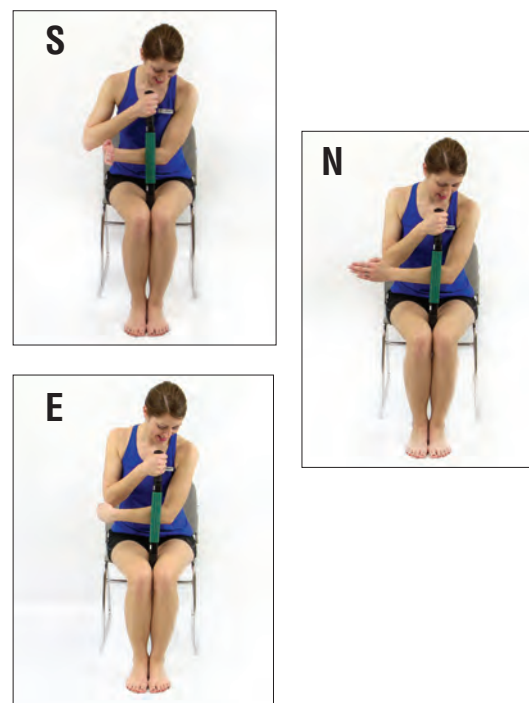
□ 목



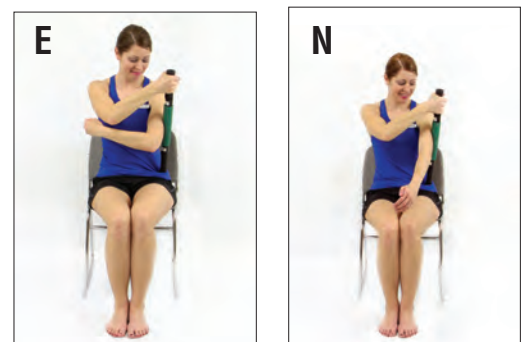
□ 이두근



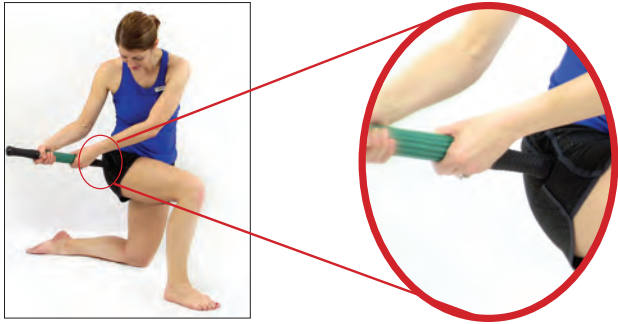
□ 팔뚝 - 바깥쪽



□ 삼두근



□ TFL



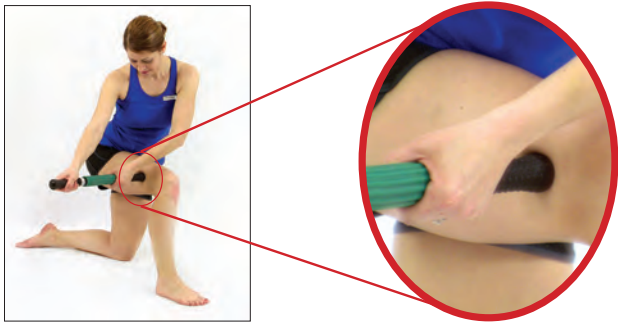
□ 둔근



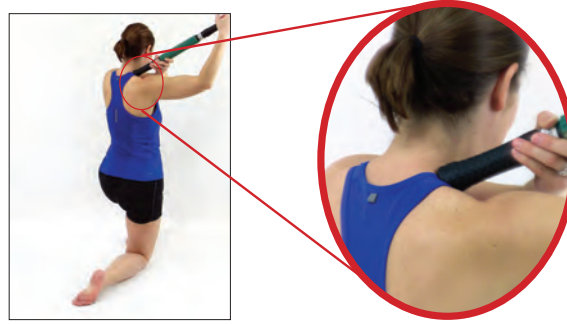
□ 후경골근



□ 장경인대



□ 목



□ 등/QL



□ 삼두근



□ 장딴지



□ 이두근



□ 장딴지 아래쪽

