



## Thera-Band® 绿色滚轮按摩器（增强型）

Thera-Band 绿色滚轮按摩器（增强型）是一款用于筋膜放松和深层组织按摩的新型工具。筋膜放松是一种非常有用的技术，用于缓解肌肉和结缔组织的紧张感，可通过活动相关部位缓解疼痛，恢复运动能力。深层组织按摩是一种非常有效的手段，可消散肌肉中的“硬块”。正在申请专利的脊状设计同时支持浅表和深层组织舒展。使用 Thera-Band 滚轮按摩器（增强型）有助于促进目标部位的血液流动和血液循环，同时还可帮助增加肌肉弹性和运动能力。

Thera-Band 滚轮按摩器采用耐用的无乳胶热塑性材料制成，使用寿命长且易于清洁。现提供标准型和便携型两个版本，后者带有正在申请专利的可伸缩手柄，非常适于旅行和随身携带。本产品可用于临床，作为临床医师规定的家庭运动计划的一部分，也可用于自发的健康例行锻炼。



**For additional exercises and videos go to**  
[info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager](http://info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager)

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

### 使用指导

将滚轮按摩器（增强型）沿紧张部位滚动，通过放松组织对肌肉进行自我按摩。这是一种手持按摩技术，要使用不同程度的压力、行程长度和流动性，并配合身体部位的姿势变化，以此实现预期目标。

对于所有的按摩行程，双手施力均匀十分重要，沿着每一块被按摩的肌肉的纹路按摩尤其重要。在图示的每块肌肉上，滚轮按摩器（增强型）的放置均沿着该肌肉的纹路（纤维）。通过脊柱或胫骨等多骨部位时，务必要大幅减小压力。滚轮按摩器最好在裸露皮肤上使用，但也可在轻便服装上使用。

常用按摩 - 我们提供三种不同肌肉位置的示例，以示范图中每种肌肉的三种不同按摩行程长度：

- S - 短
- N - 中
- E - 长

通常，拉长的肌肉位置结合较长的行程更适用于浅表组织层，而较短的肌肉位置结合短行程则适合较深的肌肉硬块和紧张症状。使用长短行程结合，在每个肌肉群上滚动 30-60 秒。当深度按摩肌肉或肌肉硬块时，在紧张部位持续施加压力几秒，然后在紧张硬块上重复滚动，每次滚动施加的压力加重，这样可以加强压力释放。感到压痛或轻微不适属于正常现象。

激痛点放松 - 滚轮按摩器（增强型）手柄两端的设计，专用于深度按压肌肉硬块，以放松激痛点（紧张点）。将圆形端部置于肌肉硬块/紧张点上。持续施加压力 20-60 秒，让手柄压入得更深，以使激痛点放松。

常用方法 - 在每块肌肉上滚动 30-60 秒，连续滚动 1-2 次，每天 3-5 次。在活动前、活动期间和活动结束后实施按摩技术最有效果。

### 绿色便携式滚轮按摩器（增强型，脊状）

使用时，只需扭动结束释放句柄。完成后，推回处理和扭曲锁定到位。



手柄缩进



手柄伸出

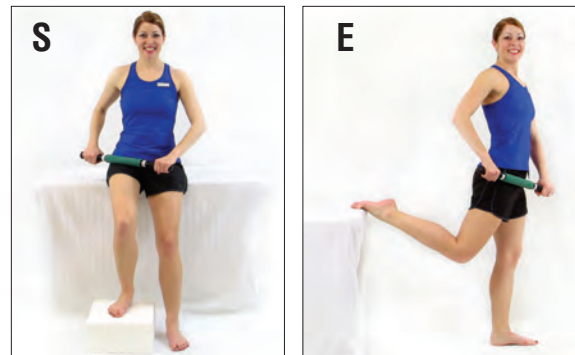
### 绿色标准型滚轮按摩器（增强型，脊状）



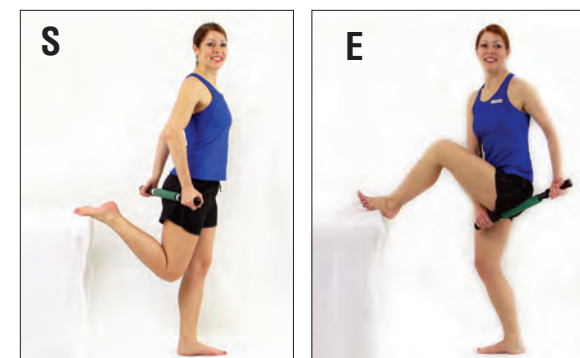
小腿下部



腕屈肌



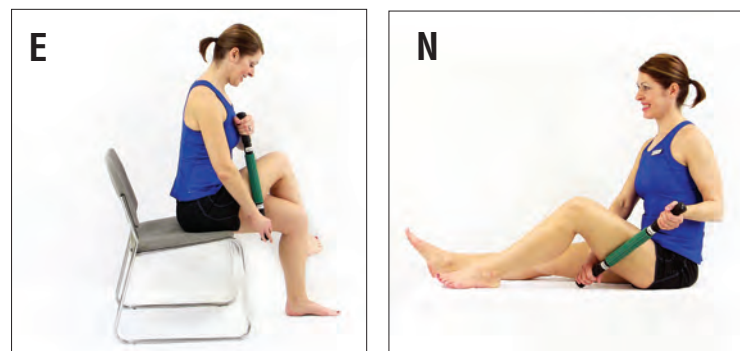
臀部肌



腰方肌



阔



内收肌



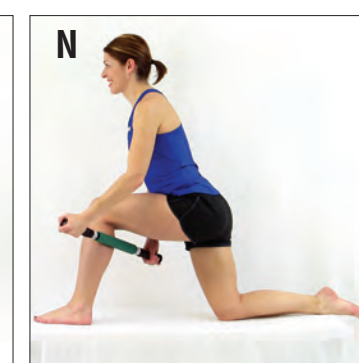
腿筋



股四头肌



小





小腿下部



足部



颈部下方

Front View



Back View



Front View



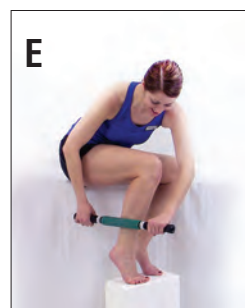
Back View



前臂 - 内侧



胫骨



颈部

Front View



Back View



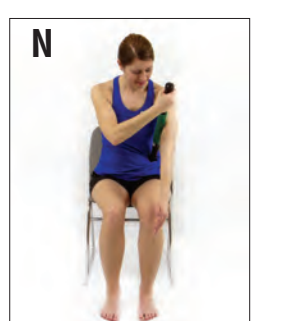
Front View



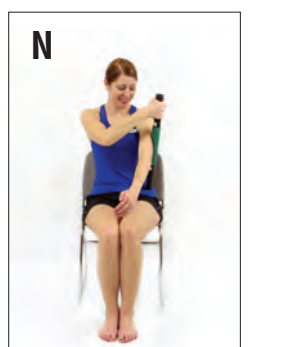
Back View



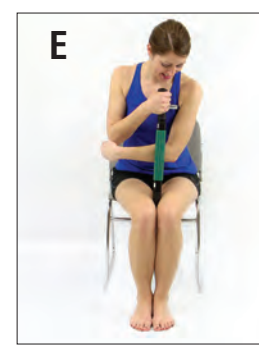
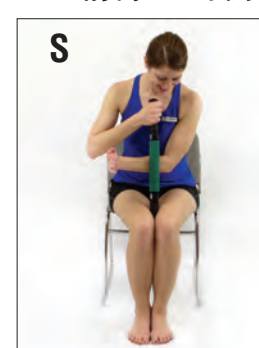
二头肌



三头肌

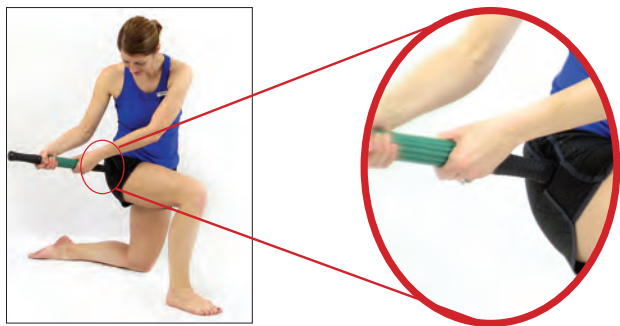


前臂 - 外侧

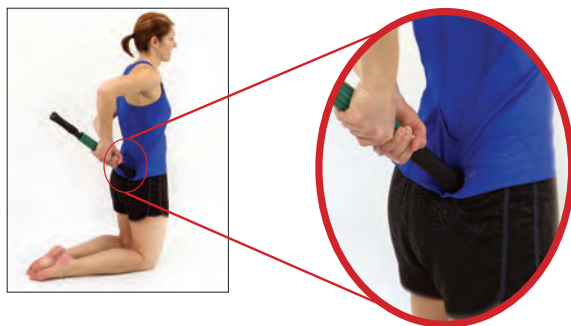


# 激痛点放松

阔筋膜张肌



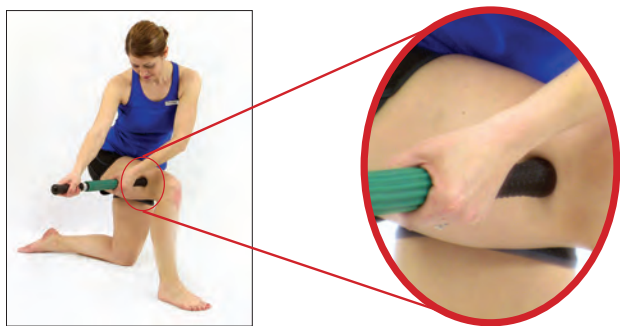
臀部肌肉



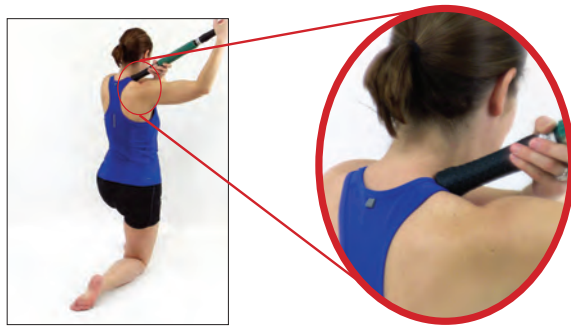
胫后肌



髂胫束



颈部



小腿



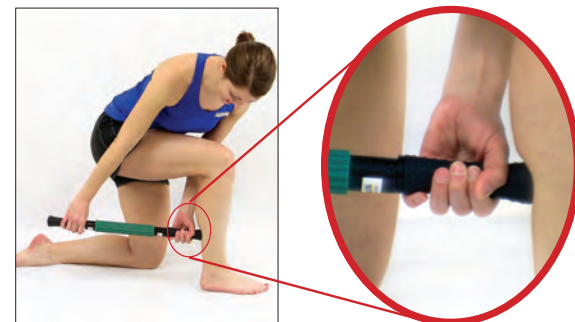
后背/腰方肌



三头肌



小腿下部



二头肌

