

INSTRUCTION

5" JEX Knot-Out Massage Ball

大爽怪使用說明書

簡單利用“大爽怪”來放鬆深層肌肉。取代長長短短的滾輪或狼牙棒。方便攜帶且容易使用。

1. 大腿 (股四頭肌)深層按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘



2. 臀部外側 (闊筋膜張肌)按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘



3. 臀部(臀大肌)深層按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘



4. 大腿後側(半腱肌)- 可滾動或單點觸壓 1 分鐘



5. 下背肌肉深層按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘



6. 上背肌肉深層按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘

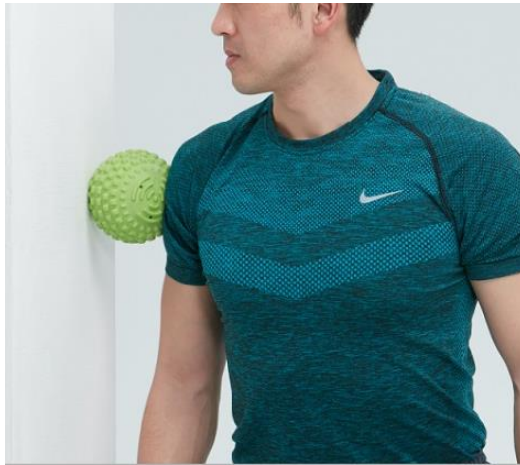


7. 胸大肌深層按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘

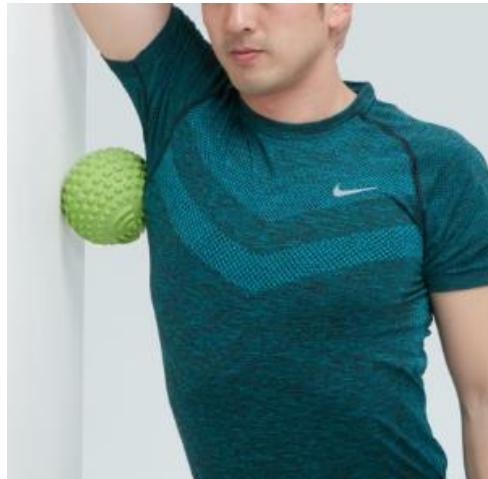


沒有足夠的空間嗎? 沒關係，那我們站著靠著牆壁也可以按摩放鬆肌肉。

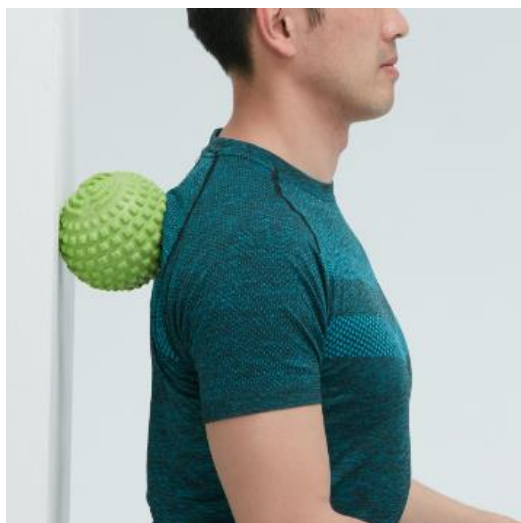
8. 二頭肌按摩-滾動



9. 前鋸肌按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘

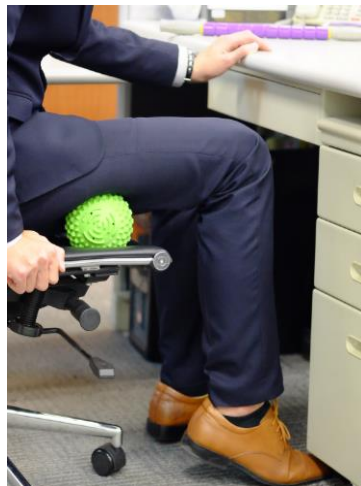


10. 背部肌肉按摩-可滾動或單點觸壓 1 分鐘



上班坐一天、在飛機上、或車上坐太久了嗎? 利用 “大爽怪” 按摩，促進下半身的血液循環。大屁股也掰掰囉~

11. 坐在椅子，可滾動或單點壓制 1 分鐘



12. (靠牆壁)大腿外側按摩-上下左右滾動



13.(靠牆壁)小腿按摩-上下左右滾動

