
barybody



바리바디 올인원 마사지기

Barybody All-in-One Massager

Barybody 多功能肌筋膜放鬆按摩器

A타입 마사지 소개



A타입 | 트리거 포인트

섬세한 마사지가 필요한
트리거 포인트 전용 뽀족 웨입

#경추

#승모근

#두피

경추(목)

STEP 1.

올인원 마사지기 A타입 부분이
위를 향하도록 놓고 앉습니다.



STEP 2.

양쪽 돌기가 뒷목 중앙을 누르도록
등을 대고 눕습니다.



STEP 3.

고개를 천천히 좌우로 움직여
목 근육을 풀어줍니다.



승모근



STEP 1.

A타입의 양쪽 돌기가 목 사이에 들어가도록 위치를 맞춥니다.



STEP 2.

목에서 승모근 방향으로 꺾꺾 누르며 마사지합니다.

두피

A타입 부분을 두피에 살포시 놓고 정수리를 중심으로 지그시 누르며 마사지합니다.



B타입 마사지 소개



B타입 | 넓은 근육 부위

힘을 들이지 않고 큰 근육을
마사지하기 위한 크고 둥근 웨입

#흉추

#요추

#둔근

#고관절

흉추(등) & 요추(허리)



STEP 1. 올인원 마사지기 A타입 부분이 위를 향하도록 놓고 앉습니다.

STEP 2. 양쪽 돌기가 뒷목 중앙을 누르도록 등을 대고 눕습니다.

STEP 3. 고개를 천천히 좌우로 움직여 목 근육을 풀어줍니다.

요추(허리)



STEP 1.

천장을 보고 누운 후 요추 아래에
올인원 마사지기를 놓습니다.



STEP 2.

요추 부위를 양쪽 돌기 위에 올린 후
자극점을 찾아 눌러줍니다.



STEP 3.

상체를 좌우로 천천히 움직이며
마사지합니다.



STEP 4.

더 강한 자극이 필요한 경우, 한쪽
다리를 반대쪽 다리 위에 올립니다.

두피

관자놀이를 B타입으로 지그시 누르며
원을 그리듯 마사지합니다.



C타입 마사지 소개



C타입 | 지압, 팔사

몸의 곡선을 따라 효과적인
지압을 위한 C자형 돌기 웨입

#림프절

#종아리

#발바닥

림프절

C타입을 쇠골 아래 부근에 맞춘 후,
적당한 압력으로 원을 그리며
부드럽게 지압합니다.



종아리

무릎을 구부려 앉은 후, C타입으로
종아리를 꺾꺾 누르며 자극점을
찾아 마사지합니다.

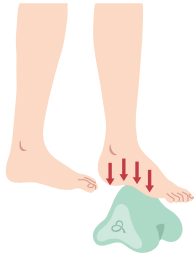


발바닥



STEP 1.

C타입 부분이 위로 향하도록 바닥에 놓습니다.



STEP 2.

발바닥을 한 쪽씩 돌기 위에 올려 마사지합니다.

A-Type Guide



A-Type | Trigger Point

Pointed shape for trigger points requiring precise, targeted massage

#Cervical Spine

#Trapezius

#Scalp

Cervical Spine (Neck)

STEP 1. Place the A-Type section facing upward and sit down.



STEP 2.

Lean back and lie down so that the two pressure points press against the center of the back of your neck.



STEP 3.

Slowly move your head left and right to release tension in the neck muscles.



Trapezius



STEP 1.

Position the A-Type so that the two pressure points sit on either side of the neck.



STEP 2.

Press firmly and massage from the neck down toward the trapezius muscle.

Scalp

Place the A-Type section gently on the scalp and apply steady pressure, massaging around the crown of the head.



B-Type Guide



B-Type | Large Muscle

Large, rounded shape designed to massage broad muscle groups with ease

#Thoracic Spine

#Lumbar

#Glutes

#Hip Joint

Thoracic (Upper Back) & Lumbar (Lower Back)



STEP 1. Place the B-Type section facing upward and sit down.

STEP 2. Lie back, rounded surface against the center of your back.

STEP 3. Slowly shift your body left and right to relax.

Lumbar (Lower Back)



STEP 1.

Lie face up and place the massager under your lower back.



STEP 2.

Position the lumbar area over the two pressure points and press to find the right spot.



STEP 3.

Slowly move your upper body left and right to massage.



STEP 4.

For deeper pressure, cross one leg over the other.

Scalp

Using the B-Type, press gently on the temples and massage in circular motions.



C-Type Guide



C-Type | Acupressure & Gua Sha

C-shaped pressure points designed for effective acupressure along the body's curves

#Lymph Nodes

#Calf

#Sole

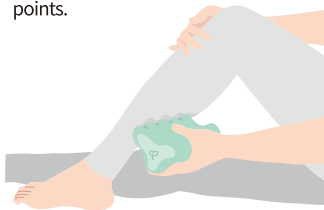
Lymph Nodes

Position the C-Type below the collarbone and apply gentle circular pressure with moderate force.



Calf

Sit with knees bent and use the C-Type to press firmly along the calf, finding the right pressure points.



Sole



STEP 1.

Place the C-Type section facing upward on the floor.



STEP 2.

Rest one foot at a time on the pressure points and massage.

A 面按摩頭使用說明



A 面 | 激痛點按摩

專為需要精準深層按壓的
激痛點所設計的尖形造型

#頸部

#斜方肌

#頭皮

頸部(枕下肌群)

STEP 1.

將 A 面造型按摩頭朝上放置於地面，
並先採取坐姿。



STEP 2.

身體慢慢向後仰並躺下，
讓兩個按壓點剛好抵住脖子後方。



STEP 3.

左右緩慢轉動頭部，
以釋放頸部肌肉(枕下肌群)的緊繃感。



肩膀(斜方肌)



STEP 1.

將A面按摩頭調整至適當位置，
使兩個按壓點分別位於脖子兩側。



STEP 2.

從頸部往下至斜方肌(肩膀)，
順向進行按壓推揉按摩。

頭皮筋膜(頭頂百會)

將A面按摩頭輕輕放置於頭頂上，
施加穩定的壓力，
並圍繞著頭頂(百會穴周邊)進行按摩。



B 面按摩頭使用說明



B 面 | 大肌肉群部位

大面積圓弧形按摩頭設計，
輕鬆舒緩大範圍的肌肉群。

#胸椎

#腰部

#腎肌

#髖關節

胸椎(上背部) & 腰椎(下背部)



STEP 1. 將B面按摩頭朝向身體放置，並採取坐姿。

STEP 2. 身體向後躺下貼靠，讓圓弧按摩頭按壓背部中央兩側肌群。

STEP 3. 緩慢地左右晃動或移動身體，按壓放鬆背部肌肉。

腰部(下背部)進階按摩



STEP 1.

身體平躺(面朝上)，
將按摩器放置於腰部(下背)下方。



STEP 2.

將腰部對準兩個按摩頭上按壓，
調整位置找到最舒服的按壓點。



STEP 3.

身體左右緩慢晃動或移動，
以帶動核心進行深層按壓。



STEP 4.

若想體驗更深層的按壓，
可將一側腳踝跨在另一側膝蓋，
增加單側重量(呈翹腳姿勢)。

頭皮(太陽穴)

使用B面按摩頭輕輕按壓太陽穴，
並以畫圓方式來回輕柔按摩放鬆。



C面按摩頭使用說明



C面 | 指壓&刮痧

C形弧度設計，完美貼合身體曲線，能進行高效的指壓按摩，以及刮痧。

#淋巴結

#小腿

#腳底

淋巴結

將C面按摩頭放置於鎖骨上下，或是在腋窩附近的淋巴結位置，用適中力道輕柔畫圓按壓推柔。



小腿

採取單腳或雙膝彎曲的坐姿，使用C面按摩頭順著小腿按摩推揉，舒緩緊繃肌群，並按壓深層激痛點。

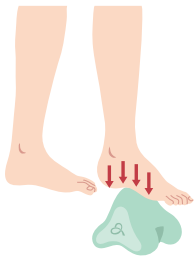


腳底



STEP 1.

將C面按摩頭朝上放置於地板。



STEP 2.

將腳底逐一踩在按摩頭上方，
上下踩踏滑動進行腳底按摩。

제품 사용 설명서

User Manual

使用說明指南