

	Bài tập Tự Động	Mô tả	Description	Đối tượng phù hợp
D1	Massage Kéo giãn – Stretch Mode	Mô phỏng kỹ thuật kéo giãn phần chân của vật lý trị liệu, thư giãn và giải tỏa áp lực lên các khớp, hỗ trợ lưu thông máu và giảm tê bì chân tay.	Simulates physical therapy leg stretching techniques, relaxes and relieves pressure on joints, aids blood circulation and reduces numbness in limbs.	Người đứng/nằm/ngồi lâu, người chơi thể thao hoặc làm việc văn phòng.
D2	Massage Ru ngủ - Sleeping Mode	Ghế tự động ngả sâu,đung đưa nhẹ nhàng, kết hợp massage chân chuyên sâu giúp xoa dịu hệ thần kinh, kích thích huyết đạo ở lòng bàn chân tạo cảm giác an toàn và thư giãn để đi vào giấc ngủ.	The chair automatically reclines deeply, swings gently, and combines with a deep foot massage to help soothe the nervous system, stimulates acupuncture points on the soles of the feet to create a sense of security and relaxation, making it easier to fall asleep.	Người khó ngủ, stress, người già, phụ nữ sau sinh.
D3	Massage Thể thao – Sport Massage	Massage tập trung mạnh vào vùng lòng bàn chân, kết hợp động tác đấm – vỗ, thúc đẩy lưu thông máu, hỗ trợ phục hồi cơ nhanh chóng, giảm đau nhức sau khi tập luyện.	Massage focuses on the soles of the feet, combined with punching and patting movements, promoting blood circulation, supporting rapid muscle recovery, and reducing pain after exercise.	Người tập luyện thể thao, vận động viên, người thường xuyên vận động mạnh.
D4	Massage Phái nữ - Lady Mode	Thiết kế chuyên biệt với thao tác êm ái, dịu nhẹ, tập trung vào vùng cổ, vai và lưng; lực vừa phải, không gây đau,giải tỏa mọi cổ – lưng, giảm stress.	Specially designed with smooth, gentle operation, focusing on the neck, shoulder and back areas; moderate force, painless, relieves neck and back fatigue, reduces stress.	Phụ nữ đặc biệt là dân văn phòng, mẹ bỉm, người mất cảm.
D5	Massage Dưỡng sinh - Elder Mode	Hệ thống túi khí hoạt động nhẹ nhàng, massage tập trung ở vùng bàn chân, bóp chân giúp tăng tuần hoàn máu, giảm tê bì, cải thiện giấc ngủ, hỗ trợ thư giãn toàn thân mà không gây mỏi.	The airbag system works gently, massaging the feet and calves to help increase blood circulation, reduce numbness, improve sleep, and support full body relaxation without causing fatigue.	Người lớn tuổi, người có bệnh lý xương khớp, tuần hoàn máu kém.
D6	Massage Phái nam – Man Mode	Massage sâu vùng lưng, cổ vai gáy kết hợp đấm vỗ mạnh, túi khí bóp vùng chân giảm đau cột sống, giúp tỉnh táo và lấy lại năng lượng nhanh chóng.	Deep back, neck and shoulder massage combined with strong punching and patting, air bags squeeze the legs to reduce spinal pain, help to stay awake and regain energy quickly.	Nam giới làm việc văn phòng, ngồi nhiều, ít vận động.
D7	Massage Văn phòng - Office Mode	Massage nhẹ nhàng, tập trung vùng cổ vai lưng, chân giúp Giải tỏa mọi cổ gáy, cải thiện tư thế ngồi, giúp thư giãn cả về thể chất lẫn tinh thần.	Gentle massage, focusing on the neck, shoulders, back and legs helps relieve neck and nape fatigue, improve sitting posture, and relax both physically and mentally.	Nữ giới ngồi làm việc lâu, người bị đau vai gáy nhẹ.
D8	Massage Cổ vai - Neck Mode	Con lăn tập trung đấm – day – ấn vùng cổ vai, kết hợp massage chân giúp thư giãn vùng gáy, giảm đau do thoái hóa hoặc sai tư thế, hỗ trợ điều chỉnh lưu thông khí huyết.	The roller focuses on punching - kneading - pressing the neck and shoulder area, combined with foot massage to help relax the neck area, reduce pain due to degeneration or incorrect posture, and support blood circulation regulation.	Người thường xuyên đau cổ vai gáy, người hay ngồi sai tư thế.
D9	Massage Eo hông – Wast & Hip	Tập trung bi lăn và túi khí ở vùng eo – hông với lực vừa phải, giảm đau lưng, giãn cơ vùng hông, hỗ trợ giảm căng cứng cơ do ngồi lâu.	Focuses the roller balls and airbags on the waist and hip area with moderate force, reduces back pain, stretches the hip muscles, and helps reduce muscle stiffness due to sitting for a long time.	Người đau thắt lưng,người hay ngồi nhiều, nhân viên văn phòng, tài xế.
D10	Chăm sóc chân - Foot Care	Chế độ chuyên biệt dành cho chân, tắt bi lăn ở lưng, sử dụng hệ thống massage chân bằng con lăn và túi khí, xoa bóp thư giãn bàn chân, cải thiện tuần hoàn máu, giảm cảm giác tê buốt chân tay.	Special mode for feet, turn off the roller ball on the back, use the foot massage system with rollers and airbags, massage and relax the feet, improve blood circulation, reduce numbness in the limbs.	Người cao tuổi, người bị lạnh chân, người thường đi bộ, vận động nhiều.
D11	Giải tỏa – Releaf Mode	Massage thư giãn toàn thân với cường độ nhẹ, đều đặn, chuyển động nhịp nhàng giúp thư giãn toàn diện, giải phóng stress, phục hồi năng lượng.	Full body relaxation massage with light intensity, regular, rhythmic movements helps to relax completely, relieve stress, and restore energy.	Người cần xả stress, người làm việc căng thẳng đầu óc.
D12	Sảng khoái - Refreshing Mode	Massage nhẹ nhàng vùng chân – lưng – cổ vai giúp tái tạo năng lượng, giảm đau lưng, mỏi chân, cứng cổ.	Gently massage the legs - back - neck and shoulders to help regenerate energy, reduce back pain, tired legs, and stiff neck.	Người cần phục hồi, thư giãn nhanh

Đối tượng	Tên bài tập	Link nhạc	Mô tả	Description
Phái nữ (Lady Mode) Các thao tác massage nhẹ nhàng, tốc độ vừa phải.	Bài 1: Thấu hiểu (Tiếng suối - Stream sound)	Tiếng suối	Massage chân mạnh, bi lăn cổ vuốt nhẹ nhàng, các túi khí bóp nhả đều đặn, nhẹ nhàng, chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 1.	Strong foot massage, gentle neck roller, air bags squeeze and release evenly and gently, Zero Gravity mode at level 1.
	Bài 2: Say đắm (Tiếng chim trong rừng - Birds in the forest)	Tiếng chim hót	Bi lăn massage tập trung nhiều ở vùng thắt lưng và cổ vai. Các động tác đâm dứt khoát kết hợp chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 2.	Massage rollers focus on the waist and neck and shoulders. The punching movements are sharp and combined with Zero Gravity mode at level 2.
	Bài 3: Năng lượng (Nhạc nhẹ - Light sound)	Nhạc nhẹ Piano	Túi khí bóp đều cả tay và chân, đâm nhẹ nhàng ở lưng, vuốt mạnh ở cổ, massage chân tốc độ vừa kết hợp chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 3.	Airbags squeeze both arms and legs, gently punch the back, stroke the neck, massage the feet at medium speed combined with Zero Gravity mode at level 3.
	Bài 4: Ngủ ngon (Nhạc chuông thiền - Meditation ringtone)	Nhạc thiền	Bi lăn không đâm, massage vuốt ở cổ và lưng kết hợp chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 3.	Non-punching roller, stroking massage on the neck and back combined with Zero Gravity mode at level 3.
	Bài 5: Yêu thương (Massage không nhạc - Massage without music)		Massage tập trung vùng cổ vai, thao tác đâm nhẹ nhưng vuốt mạnh vùng cổ.	Massage focuses on the neck and shoulder area, punching lightly but stroking hard on the neck area.
	Bài 6: Spa (Massage không nhạc - Massage without music)		Massage tập trung vùng eo mông, thực hiện các thao tác đâm nhiều và mạnh.	Massage focusing on the waist and hips, performing strong and frequent punching movements.
Phái nam (Man Mode) Nhạc tiết tấu nhanh, các thao tác đâm mạnh mẽ, đâm nhiều, tốc độ bi lăn massage nhanh, túi khí bóp chặt, massage chuyên sâu (mức 5)	Bài 1: Hồi cơ (Tiếng suối - âm vực lớn, tiết tấu nhanh - Stream sound - large pitch, fast tempo)	Tiếng suối	Thực hiện các thao tác kéo giãn, đâm, day, bóp mạnh, tần suất nhiều kết hợp với chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) mức 1.	Perform stretching, punching, kneading, and squeezing movements strongly and frequently combined with Zero Gravity level 1.
	Bài 2: Xứng đáng (Tiếng chim trong rừng - âm vực lớn, tiết tấu nhanh - Birds in the forest - large pitch, fast tempo)	Tiếng chim hót	Thực hiện các thao tác vuốt cổ, day và đâm ở vùng thắt lưng kết hợp với chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 2.	Perform neck strokes, massages and punches in the lumbar region combined with Zero Gravity at level 2.
	Bài 3: Cảm xúc (Nhạc sôi động - Live music)	Nhạc sôi động	Thực hiện các thao tác day, bóp, đâm kết hợp chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) ở mức 3.	Perform kneading, squeezing, and punching movements combined with Zero Gravity mode at level 3.
	Bài 4: Ngủ sâu (Chuông thiền - Meditation ringtone)	Nhạc thiền	Thực hiện các thao tác nhào, vuốt kết hợp với chế độ Không trọng lực (Zero Gravity) mức 3.	Perform kneading and stroking movements combined with Zero Gravity level 3.
	Bài 5: Sáng trí (Massage không nhạc - Massage without music)		Massage tập trung vùng cổ vai, thao tác đâm nhẹ nhưng vuốt mạnh vùng cổ (mạnh hơn so với bài 5 tập Phái nữ).	Massage focuses on the neck and shoulder area, punching lightly but stroking hard on the neck area (stronger than Lesson 5 of Lady Mode)
	Bài 6: Thăng hoa (Massage không nhạc - Massage without music)		Massage tập trung vùng eo mông, thao tác day và đâm mạnh, tần suất nhiều (mạnh hơn so với bài tập 6 Phái nữ).	Massage focuses on the waist and buttocks area, kneading and punching strongly and frequently (Stronger than Lesson 6 of Lady Mode).