

Thera-Band®-skumruller og Thera-Band®-wraps

Thera-Band®-skumruller i kombination med de patenterede Thera-Band®-wraps er et nyt værktøj til håndfri myofascial afslapning, massage af dybt væv samt stabiliseringsøvelser. Thera-Band-wraps er designet til at understøtte diverse varierende dybder af vævsfrigørelse og leveres i fire sekventielle tæthedsniveauer, der hvert svarer til den beregnede dybde af vævsfrigørelse. Thera-Band-skumruller leveres i standarddiametere på 15 cm (6") samt i runde mål på 91 cm (36") og 30 cm (12") og i halvrunde mål på 91 cm (36"). Thera-Band-wraps leveres i længder på 30 cm (12") og er designet til at passe til 15 cm (6") runde standardskumruller.

Vedvarende brug af Thera-Band-skumruller og wraps fører til forøget muskelfleksibilitet og bevægelsesområde, forbedret vævsgendannelse og -restituering samt sunder muskler og ansigtsmuskulatur – uden at gå på kompromis med ydelsen. Thera-Band-ruller og -wraps kan bruges i klinikken som en del af et klinikerordineret hjemmetræningsprogram eller et frivilligt wellness-program.



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

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

GENERAL INSTRUCTIONS

Det grundlæggende

Skumrulning er en håndfri teknik, der omfatter varierende grader af tryk, slaglængde og flydende bevægelser såvel som positionering af kropsdele, med henblik på at opnå de ønskede mål. Massagetrykket skabes igennem kroppens vægt på rullen, brug af progressive wraps og derefter kontrol igennem ændringer af bevægelse og position. Hvis der foretrækkes et blidere tryk, kan hænder og fødder bruges til at kompensere for kropsvægten. Omvendt kan små justeringer i kroppens vinkel og bevægelser inddrages for at skabe dybere vævsfrigørelse. De progressive wraps kan tilføjes eller fjernes med henblik på at forøge eller reducere tryk og gennemtrængning.

Generel rulning

Vi tilbyder følgende visninger for hver vist muskel: startposition, rulning (masserende og frigørende) igangværende, modificeret og/eller fremskudte positioner samt flere forskellige variationer. Variationerne * gør det muligt at forøge eller reducere dybden af gennemtrængningen såvel som fokusere på musklens specifikke målområder.

Tips og værktøjer til rulning

- Find et relativt åbent område med godt med gulvplads
- Brug skumrullen og wrap'en på den bare hud eller over tætsiddende, let tøj
- Placer rullen under det muskelområde, der skal behandles
- Rul nænsomt frem og tilbage henover rullen med kroppens vægt med lange, fejende bevægelser
- Sørg for at følge retningen af den muskel, der masseres
- Kontroller trykket ved at justere omfanget af vægt på rullen
- Reducer trykket markant, hvis du kører henover områder med knogler såsom rygsøjle eller skinneben, og/eller gør brug af den gule wrap som ekstra afbødning.
- Skift stilling, og inddrag de progressive wraps for at sikre, at specifikke fibre i vævet frigøres. Variationerne er illustreret igennem hele manualen.
- ★ Frigøres med en kombination af lange og korte rulleteg
- Rul gentagne gange med kortere bevægelser, eller udfør varige øvelser over et særligt hårdt sted, indtil det løsnes
- Udfør selvrullende massage, når musklerne er varme
- Rul hver muskelgruppe i 60-90 sekunder, 1-2 gange i træk, 3-5 gange om ugen

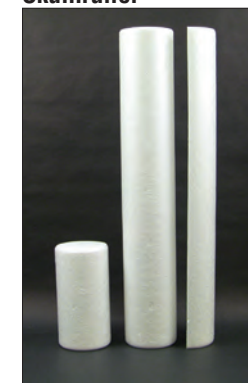
Wraps

Hårdheden angives med farver. Gul er det blødeste, og blå er ekstra hårdt



Kan bruges sammen med ruller i målene 15 x 30 cm (6" x 12") og 15 x 91 cm (6" x 36")

Skumruller



15 cm (6") rund, 91 cm (36") rund, 91 cm (36") halvrund

Montering af wrap



TRIN 1



TRIN 2



TRIN 3



TRIN 4

Hamstrings



Quadriceps



It-bånd



Adduktorer



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



Hoftefleksorer



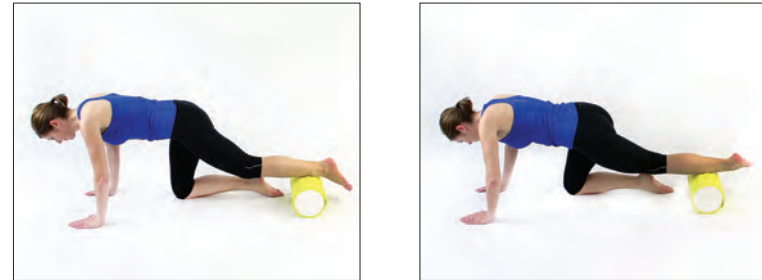
Sædemuskler



Piriformis



Anterior tibialis/peroneals



Gastroc



☆ ☆



☆ ☆



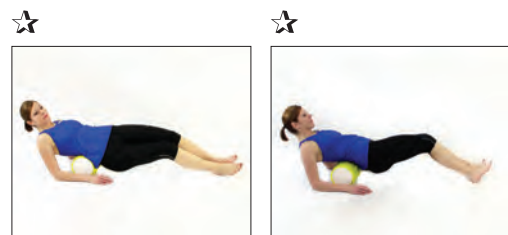
☆ ☆



☆ ☆



Lænd/mellemryg



Øvre trapezius



Lats



Mobilisering – løsning 1



Romboider



Mobilisering – løsning 2



STABILISERING

Stabiliseringsøvelser er udformet til at forbedre styrken, kraften og udholdenheden af muskler. Mens disse øvelser også forøger styrken, er de udformet til at forbedre de af musklernes funktion, der understøtter og stabiliserer knogler og led. Yderligere hjælper stabiliseringsøvelser med at vedligeholde det nervemuskulære system, som forbinder nerverne til musklerne – og understøtter kroppens stabilitet og rummelige bevidsthed. Øvelser i kernestabilitet – navnlig med fokus på kroppen – fungerer ved at tilvejebringe en stabil platform til korrekt positur og et solidt grundlag til bevægelse og styrkelse af arme og ben.

Tips og værktøjer til øvelser med kernestabilisering:

- Tips og værktøjer til øvelser med kernestabilisering:
- Sørg for at indtage en korrekt grundposition i forhold til hver øvelse
 - Hoved og nakke skal befinde sig korrekt i forhold til kroppen
 - Brystet skal være blottet med skulderbladene trukket ned og indad
 - Navnlen skal være trukket ind for at skabe en svag, 'indadvendt mavepositur
- Udfør øvelserne på en langsom, kontrolleret facon
- Hold hver øvelse i 3-5 sekunder
- Udføres 10 gange, 1-2 gange i træk, 3-5 gange om ugen

Mavestabilisering



Bro

Niveau 1



Niveau 2



Firbenet



Balanceøvelser



Armtræk



Positur/knælen



Avanceret positur/knælen

