

Rulli di schiuma Thera-Band® e Fasciature Thera-Band®

I Rulli in schiuma Thera-Band® usati con le Fasciature Thera-Band® in attesa di registrazione sono uno strumento innovativo per ottenere il rilascio miofasciale a mani libere, un massaggio profondo dei tessuti e per esercizi di stabilizzazione. Progettato per supportare diverse profondità di penetrazione dei tessuti, le Fasciature Thera-Band sono disponibili in una scala di quattro livelli di densità, ciascuno corrispondente alla profondità del rilascio dei tessuti prevista. I Rulli in spugna Thera-Band sono disponibili con diametro standard da 15 cm (6"), con lunghezza circolare di 91 cm (36") e 30 cm (12") e con lunghezza semicircolare di 91 cm (36"). Le Fasciature Thera-Band sono lunghe 30 cm (12") e sono progettate per adattarsi alle dimensioni standard di 15 cm (6") dei Rulli in schiuma.

Un utilizzo continuativo dei Rulli in schiuma e della Fasciature Thera-Band produce una maggiore flessibilità e motilità dei muscoli, un miglior recupero e la rigenerazione dei tessuti e la salute muscolare e fasciale, senza compromettere le prestazioni. I Rulli e le Fasciature Thera-Band possono essere utilizzati in clinica, nell'ambito di un programma prescritto in clinica da eseguire a casa o come attività autonoma per il fitness.



Per ulteriori esercizi e video visitare
info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

GENERAL INSTRUCTIONS

Informazioni di base

Foam rolling is a hands-free technique that involves varying degrees of pressure, stroke length and fluidity, as well as body part positioning to achieve desired goals. The massage pressure is created through the weight of the body on the Roller, use of the progressive Wraps and then controlled through changes in movement and position. When a gentler pressure is preferred, hands and feet may be utilized to offset the weight of the body. Conversely, when a deeper tissue release is preferred, slight shifts in body angle and movement may be incorporated. The progressive Wraps can be added or removed to help increase or decrease pressure and penetration.

Uso generale dei rulli

Le immagini rappresentano le seguenti posizioni per ciascun muscolo: posizione di partenza, uso dei rulli (con massaggio e rilascio), posizioni modificate e/o di livello superiore e molteplici variazioni. La variazioni* consentono di aumentare o ridurre la profondità della penetrazione, concentrandosi su regioni specifiche del muscolo.

Consigli e strumenti da utilizzare con i rulli

- Posizionarsi in un'area relativamente aperta con uno spazio adeguato sul pavimento
- Utilizzare il Rullo in schiuma e la Fasciatura direttamente sulla pelle o su indumenti aderenti e leggeri
- Posizionare il Rullo al di sotto della regione muscolare desiderata
- Scorrere il corpo delicatamente in avanti e indietro, compiendo una lunga corsa sul Rullo
- Accertarsi di seguire la forma del muscolo
- Controllare la pressione regolando il peso esercitato sul Rullo
- Ridurre significativamente la pressione al passaggio su ossa come la colonna vertebrale o la tibia e/o utilizzare la Fasciatura gialla per ottenere una superficie più morbida.
- Variare le posizioni e incorporare le Fasciature progressive per il rilascio di fibre tissutali specifiche. Le variazioni sono illustrate nel manuale.
- ★ Effettuare il rilascio con una combinazione di corse di scorrimento lunghe e corte
- Eseguire uno scorrimento ripetitivo con corse più brevi premendo un punto particolarmente rigido fino ad ammorbidirlo
- Eseguire massaggi con scorrimento quando i muscoli sono caldi
- Scorrere su ciascun gruppo muscolare per 60-90 secondi, 1-2 volte di fila, 3-5 volte a settimana

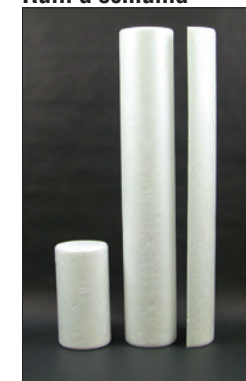
Fasciature

Le densità sono indicate dal colore. Il giallo indica il tipo di rullo più soffice e il blu il rullo con la massima rigidità.



Può essere utilizzata con rulli da 15 cm x 30 cm (6" x 12") e 15 cm x 91 cm (6" x 36")

Rulli a schiuma



Lunghezza circolare di 15 cm (6"),
lunghezza circolare di 91 cm (36"),
lunghezza semicircolare 91 cm (36")

Applicazione delle fasciature



PASSO 1



PASSO 2



PASSO 3



PASSO 4

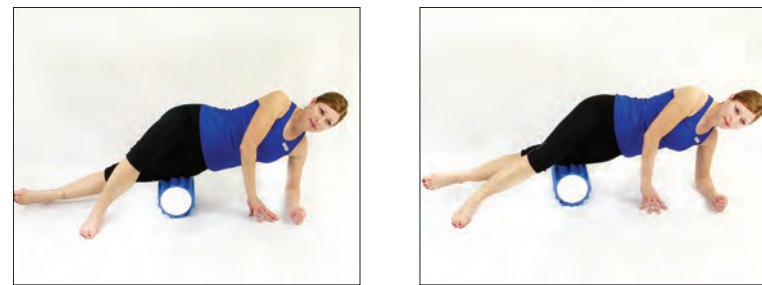
Hamstrings



Quadriceps



Banda IT



Adduttori



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



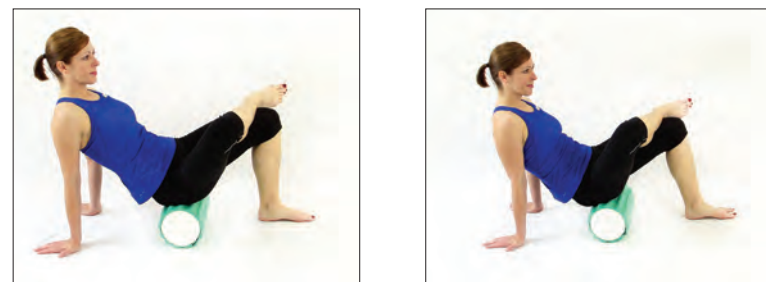
Flessori dei fianchi



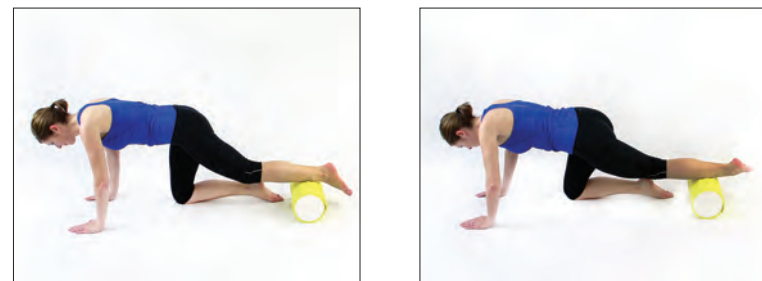
Glutei



Piriforme



Tibiale/Peroneo anteriore



Gastrocnemio



☆ ☆



☆ ☆



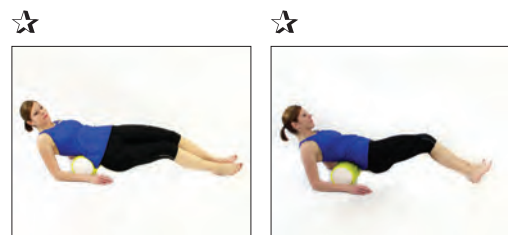
☆ ☆



☆ ☆



Regione inferiore/media del dorso



Trapezio superiore



Muscoli grandi dorsali



Mobilizzazione – Opzione 1



Romboidi



Mobilizzazione – Opzione 2



STABILIZZAZIONE

Gli esercizi di stabilizzazione sono ideati per migliorare la forza, la potenza e la resistenza dei muscoli. Oltre a facilitare il potenziamento, questi esercizi sono ideati per migliorare la funzionalità dei muscoli che supportano e stabilizzano ossa e giunture. Inoltre, gli esercizi di stabilizzazione assistono il trattamento del sistema neuromuscolare che connette i nervi ai muscoli, favorendo la stabilità del corpo e la percezione spaziale. Gli esercizi di stabilizzazione del torso lavorano soprattutto sul tronco per fornire una piattaforma solida per una postura appropriata e una base solida per il movimento e il rafforzamento delle braccia e delle gambe.

Consigli e strumenti per esercizi di stabilizzazione del torso:

- Assumere una posizione del torso appropriata per ciascun esercizio
 - Mantenere testa e collo allineati col tronco
 - Mantenere il torace aperto, con le scapole rivolte verso il basso e l'interno
 - Esercitare una leggera pressione sull'ombelico per creare la posizione 'addome incavato'
- Muoversi lentamente e in modo controllato
- Trattene ciascuna ripetizione per 3-5 secondi
- Completare 10 ripetizioni, 1-2 volte di fila, 3-5 volte a settimana

Stabilizzazione addominale



Bridge

Livello 1



Livello 2



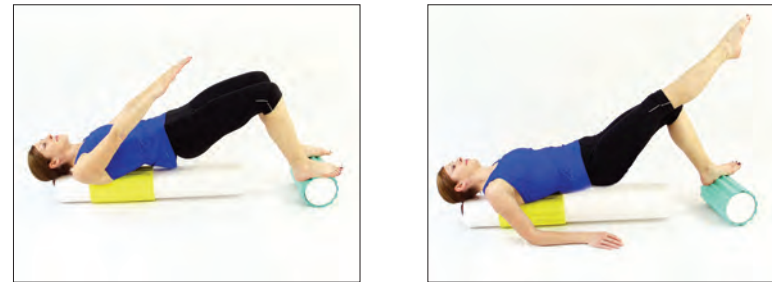
Quadrupede



Esercizi di bilanciamento



Scorrimento delle braccia



Posizione accovacciata



Posizione accovacciata avanzata

