

Thera-Band® フォームローラーとThera-Band® ラップ

Thera-Band® フォームローラーは、特許出願中のThera-Band® ラップと組み合わせて使用します。これは、手を使わずに筋膜リリース、深部組織マッサージ、そして安定化運動を行える、新しいツールです。Thera-Band ラップは、様々な深さの組織を支えるように設計されています。これには固さの異なる4種類のものがあり、それぞれが異なる深さの組織リリースに対応しています。Thera-Band フォームローラーには、標準の15 cm (6インチ)円形断面のもの、91 cm (36インチ)と30 cm (12インチ)の円形断面のもの、そして91 cm (36インチ)の半円形断面のものがあります。Thera-Band ラップの長さは30 cm (12インチ)で、標準の15 cm (6インチ)のフォームローラーに適合するようにデザインされています。

Thera-Band フォームローラーとラップを継続して使用すれば、筋肉の柔軟性と可動域が向上し、組織の回復と再生成が速まり、筋肉と筋膜の健全性を保つことができます。身体機能を低下させることはありません。Thera-Band ローラーとラップは診療所内で、臨床医が処方した家庭訓練プログラムの一部として、または個人で行う健康トレーニングで使用することができます。



その他の練習方法やビデオは、

info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

一般的な使用方法

基本

フォームローラーを使用すれば、手を使わずに、様々な圧力、ストローク長、柔軟性の運を行うことができます。体の各部をいろいろな位置にして、希望する目標を達成できます。マッサージ圧は、それぞれ異なるラップを使い、動きや位置を変化させて、体の重みをフォームローラーにかけることによって生じさせ、コントロールすることができます。あまり圧力をかけない方がよい場合には、手や足を使って、体の重みを分散させてください。逆に、い部分の組織をリリースする場合には、体の角度を少しずらすことや動きを組み入れてください。ラップを巻き付けたり外したりすれば、圧力やその浸透する深さを加減することができます。

一般的なロール運動

ここに示す写真では、筋肉ごとの運動の開始位置、ロール運動中の姿勢(マッサージとリリース)、変化させた、あるいはより上級の姿勢、その他のバリエーションを示しています。バリエーション*では、圧力が到達する深さを加減することや、筋肉の特定の部分を対象にすることができます。

ロール運動のヒントと道具

- 床に障害物のない、なるべくオープンな場所で行います。
- フォームローラーとラップは、素肌、またはぴったりした薄着の上から接触させます。
- ローラーは目的とする筋肉の下に来るようにします。
- 体の荷重を、長いストロークで、ゆっくりローラーの前後に移動させます。
- マッサージする筋肉の経路に沿って動くようにしてください。
- 圧力は、ローラーにかける重量を加減して調節します。
- 背骨や向こうずねなどの骨張った場所では、圧力を十分減らしてください。または、イエローのラップを使用して、クッションを効かせてください。
- ☆ 対象とする特定の組織の筋肉繊維がリリースされるように、位置を変えたり、ラップの種類を変えたりしてください。マニュアルには運動のバリエーションが描かれています。
- 長いローリングストロークと短いストロークを組み合わせてリリースしてください。
- 特に固くなっている場所では、柔らかくなるまで、短いストロークを繰り返すか、その位置でしばらく保持してください。
- 筋肉が温まったら、自分でローリングして、マッサージを行ってください。
- 筋肉の各グループのローリング運動は1回60～90秒間、一度に1回か2回行い、毎週3～5回行ってください。

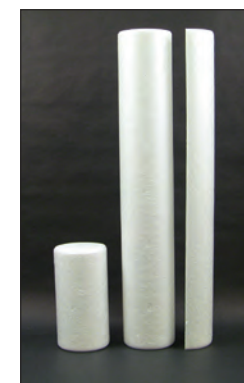
ラップ

固さは色ごとに異なります。イエローが最も柔らかく、ブルーが最も固くなっています。



15 cm x 30 cm (6インチx 12インチ)および 15 cm x 91 cm (6インチx 36インチ)のローラーと組み合わせて使用できます。

フォームローラー



15 cm (6インチ)円形、91 cm (36インチ)円形、91 cm (36インチ)半円形

ラップを巻き付ける



ステップ1



ステップ2



ステップ3



ステップ4

□ 臀筋



☆



☆



☆



□ 臀筋



☆



☆



□ 臀筋



☆



☆



☆



□ 梨状筋



☆



☆



□ 腸脛靭帶



☆



☆



□ 前脛骨筋/腓骨筋



☆



☆



□ 内転筋



☆

□ 股屈筋



□ 腓腹筋



☆

☆



☆



□ 背筋下部/背筋中部



☆



☆



□ 僧帽筋上部



☆



□ 広背筋



☆



☆



□ 移動運動 - オプション1



☆



□ 菱形筋



☆



☆



□ 移動運動 - オプション2



☆



安定化

安定化運動は、筋肉の強度、力および耐久性を向上させるように作られています。これらの運動は、強度を高めることのほかに、骨や関節を支持し、安定化させる筋肉の機能を改善するように作られています。加えて、安定化運動は、神経と筋肉を接続している神経筋システムの再訓練にもなり、身体の安定性と空間知覚をサポートします。中心的な安定化運動、特に体幹を対象とするものは、正しい姿勢のしっかりした基礎、そして腕と脚の運動と強さのための基盤となります。

中心的な安定化運動のヒントと道具:

- それぞれの運動での、中心となる適切な姿勢を確認します。
 - 頭と首の向きを体幹に揃えます。
 - 両腕を開き、肩甲骨は下がって内側に来るようにします。
 - へその周囲をわずかに縮めて、腹部をへこませた姿勢を取ります。
- 運動をゆっくり、コントロールしながら行います。
- 繰り返しごとに3~5秒停止します。
- 10回の繰り返しを一度に1~2回行い、毎週3~5回行ってください。

□ 腹部の安定化



□ ブリッジ

レベル1



レベル2



□ 四肢の持ち上げ



□ バランス運動



□ 腕の引き込み



□ 正立/スクワット



□ 高度な正立/スクワット

