

Thera-Band® skumrullar och Thera-Band® träningsband

Thera-Band® skumrullar som används tillsammans med patentsökta Thera-Band® träningsband utgör ett nytt redskap för myofascial release, djupgående massage och stabiliserande övningar. Thera-Band träningsband är utformade för att gynna olika inträngningsdjup i vävnad och finns i fyra på varandra följande hårdhetsgrader, vart och ett motsvarar avsett djup av tissue release. Thera-Band skumrullar finns i standardmått 15 cm (6") i diameter, runda 91 cm (36") och 30 cm (12") långa samt halvrunda 91 cm (36") långa. Thera-Band träningsband är 30 cm (6") långa och är utformade för att passa standard skumrulle rund 15 cm (6").

Konsekvent användning av Thera-Band skumrulle och träningsband leder till ökad muskelflexibilitet och rörelseomfång, ökad återhämtning och förnyelse av vävnad samt bestående välbefinnande hos muskler och fascia – utan kompromiss med prestationsförmåga. Thera-Band rullar och träningsband kan användas i klinik eller som en del av ordinationer från klinik i hemträningsprogram eller i egeninitierad friskvårdsrutin.



För ytterligare övningar och video, besök info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

Grunder

Skumrullning är en handsfree-teknik som involverar olika grader av tryck, sveplängd och smidighet såväl som position av kroppsdelar för att uppnå önskade mål. Massagetrycket skapas genom kroppsvikten på rullen och användning av progressiva träningsband, och kontrolleras sedan genom ändringar i rörelse och

Allmän rullning

Vi erbjuder följande vyer av varje avbildad muskel: Startposition, rulla (massage och release) i rörelse, ändrade och/eller avancerade positioner samt flera varianter. Varianterna* gör det möjligt att öka eller minska inträngningsdjupet men också att fokusera på vissa berörda områden i muskeln.

Tips och redskap för rullning

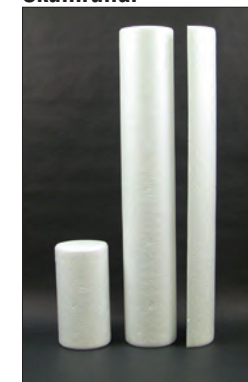
- Vi erbjuder följande vyer av varje avbildad muskel: Startposition, rulla (massage och release) i rörelse, ändrade och/eller avancerade positioner samt flera varianter. Varianterna* gör det möjligt att öka eller minska inträngningsdjupet men också att fokusera på vissa berörda områden i muskeln.
- Tips och redskap för rullning
- Hitta en relativt öppen plats med lagom golvyta
- Använd skumrulle och träningsband på bar hud eller med lämplig tunn klädsel
- Placera rullen under avsett muskelområde
- Rulla försiktigt kroppsvikten fram och tillbaka med långa svepande drag över rullen
- Se till att följa riktningen på muskeln som masseras
- Kontrollera trycket genom att justera mängden vikt på rullen.
- ★ Minska trycket betydligt om du går över beniga områden som ryggrad eller smalben och/eller använd gult träningsband för extra dämpning. Variera positioner och inkorporera progressiva träningsband för att ringa in specifika fibrer i tissue release. Varianter finns på bild genom hela bruksanvisningen.
- Gör release med en kombination av långa och korta rullande drag
- Rulla med kortare drag upprepade gånger eller håll kvar över ett särskilt spänt område tills det mjuknar.
- Gör självrullande massage när musklerna är mjuka
- Rulla varje muskelgrupp under 60-90 sekunder, 1-2 gånger i rad, 3-4 gånger per vecka

Träningsband Hårdhetsgrad varierar beroende på färg, gul är mjukast och blå är extra hårt



Kan användas med 15 cm (6") x 30 cm (12") och 15 cm (6") x 91 cm (36") rulle

Skumrullar



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

Tillämpa träningsband



STEG 1



STEG 2



STEG 3



STEG 4

Hamstrings



Quadriceps



Iliotibialband



Adduktorer



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



Höftböjarmuskulatur



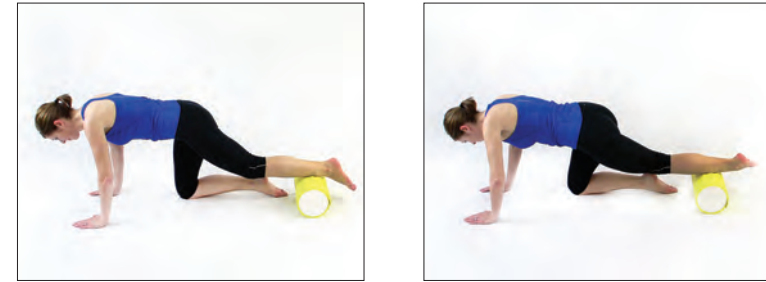
Sättesmuskulatur



Piriformis



Tibialis anterior/peroneal



Gastroc



☆ ☆



☆ ☆



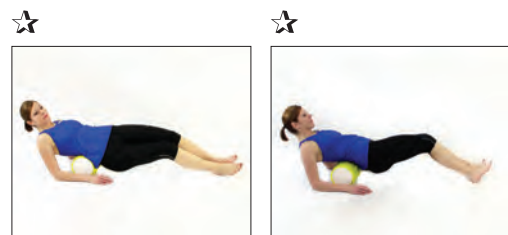
☆ ☆



☆ ☆



Ländrygg/mittrygg



Övre traps



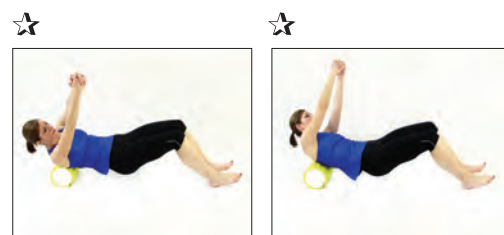
Lats



Mobilisering – alternativ 1



Rhomboids



Mobilisering – alternativ 2



STABILISERING

stödjer och stabiliserar ben och leder. Dessutom hjälper stabiliseringsövningarna till med att omskola det neuromuskulära systemet som kopplar nerver till muskler – på så vis stärks kroppen i stabilitet och rumsuppfattning. Kärnövnigar för stabilisering med särskild fokus på bålen – jobba för att få en gedigen plattform för korrekt hållning och bra grund för arm- och benrörelser och styrka.

Kärnövnigar för stabilisering - tips och redskap:

- Inga korrekt kroppshållning i varje övning
 - Huvud och nacke i linje med bålen
 - Öppet bröst med skulderbladen dragna nedåt och inåt
 - Naveln pressas lätt in för att skapa positionen indragen buk
- Gör övningarna på ett långsamt kontrollerat sätt
- Håll varje upprepning i 3-5 sekunder
- Gör 10 upprepningar, 1-2 gånger i rad, 3-5 gånger per vecka

Stabilisera buken



Bro

Nivå 1



Nivå 2



Fyrfota



Balansövningar



Arm Pull



Stance/Squat



Avancerade stance/squat

