

### Green Thera-Band<sup>®</sup> Roller Massager+

Il Massaggiatore+ con rullo verde Thera-Band è uno strumento innovativo per il rilascio miofasciale e per un massaggio profondo dei tessuti. Il rilascio miofasciale è una tecnica utilissima contro la rigidità dei muscoli e dei tessuti connettivi. Mobilizza la regione interessata per alleviare il dolore e ripristinare la mobilità. Un lavoro sui tessuti più profondi è un sistema estremamente valido per snodare i muscoli. Il design con striature in attesa di registrazione supporta la mobilità dei tessuti sia superficiali che profondi.

L'uso del Massaggiatore+ con rullo verde Thera-Band consente di aumentare il flusso e la circolazione sanguigna nell'area desiderata, favorendo allo stesso tempo l'incremento della flessibilità e della mobilità muscolare. Disponibile in versione standard e portatile (con impugnature retrattili in attesa di registrazione e applicazioni mobili), il Massaggiatore+ con rullo verde Thera-Band è costruito con materiale termoplastico privo di lattice per una durabilità prolungata e una pulizia facilitata. Può essere utilizzato in clinica, nell'ambito di un programma prescritto in clinica da eseguire a casa o come attività autonoma per il fitness.



**For additional exercises and videos go to**  
[info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager](http://info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager)

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

### ISTRUZIONI GENERALI

L'uso del Massaggiatore+ con rullo su di un'area irrigidita consente un massaggio autonomo del muscolo rilasciando il tessuto. Consiste in una tecnica a mani libere che prevede la variazione dei gradi di pressione, della lunghezza della corsa e della fluidità, nonché posizioni del corpo per raggiungere gli obiettivi desiderati.

A ogni corsa, è importante equilibrare la pressione esercitata con le mani ed è fondamentale seguire ciascuno dei muscoli da massaggiare. Per ciascuno dei muscoli raffigurati, il Massaggiatore+ con rullo è posizionato sul percorso (fibre) di tale muscolo. Assicurarsi di ridurre significativamente la pressione al passaggio su ossa come la colonna vertebrale o la tibia. I Massaggiatori con rullo sono ideali per l'uso a contatto con la pelle, tuttavia possono essere utilizzati anche su indumenti leggeri.

Massaggio generale – Proponiamo esempi di tre posizioni muscolari differenti per tre tipi di allungamenti muscolari per ciascuno dei muscoli raffigurati:

- C – Contrazione
- N – Posizione neutra
- A – Allungamento

Generalmente, una posizione di allungamento muscolare in combinazione con una corsa più lunga lavora sugli strati muscolari più superficiali, mentre una posizione muscolare più corta con corse più ridotte lavora sui nodi muscolari più profondi e sull'irrigidimento. Scorrere su ciascun gruppo muscolare per 30-60 secondi, combinando movimenti estesi e corti. Lavorando in modo più profondo su un muscolo o un nodo muscolare, il rilascio della tensione può essere incrementato esercitando una pressione sull'area per alcuni secondi, susseguita da un lavoro ripetitivo sul punto irrigidito, applicando di volta in volta una maggiore pressione. È normale avvertire sensibilità o una lieve scomodità.

Rilascio del punto d'innescò – Le estremità delle impugnature del Massaggiatore+ con rullo sono progettate per facilitare una maggior pressione sul nodo muscolare al fine di rilasciare il punto d'innescò (punto di tensione). Posizionare l'estremità arrotondata nel nodo/punto di tensione del muscolo. Applicare una pressione sostenuta per 20-60 secondi, consentendo alle impugnature di raggiungere punti più profondi durante il rilascio del punto d'innescò.

Prescrizione generale – Scorrere su ciascun muscolo per 30-60 secondi, 1-2 volte di fila, 3-5 volte al giorno. Le tecniche di massaggio sono più efficaci se utilizzate prima, durante e dopo periodi di attività.

### Massaggiatore+ con rullo portatile verde

Per utilizzarlo, è sufficiente ruotare finisce per rilasciare maniglie. Al termine, maniglie di spinta indietro e girare per bloccare in posizione.



Impugnature chiuse



Impugnature aperte

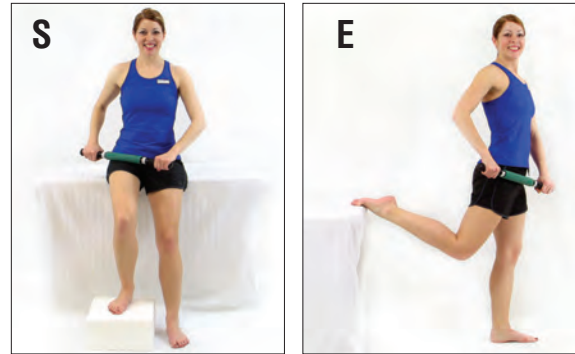
### Massaggiatore+ con rullo standard verde (con striature)



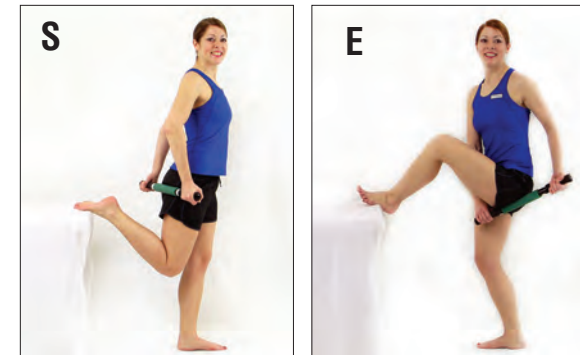
**Parte inferiore del polpaccio**



**Flessori dei fianchi**



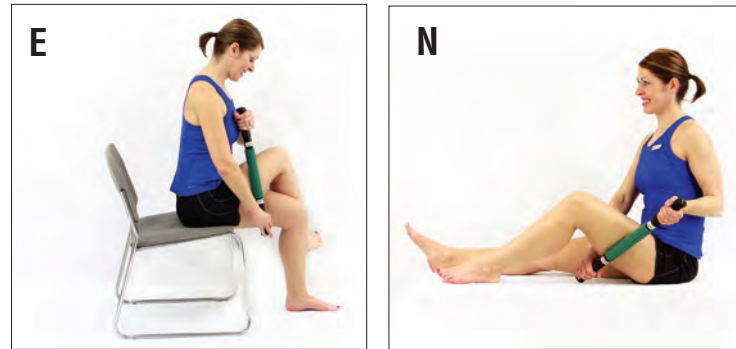
**Glutei**



**Muscolo quadrato dei lombi**



**Muscolo tensore della fascia alta**



**Adduttori**



**Muscoli ischiocrurali**



**Quadricipiti**



**Polpaccio**





**Parte inferiore del polpaccio**



**Piede**



**Parte inferiore del collo**

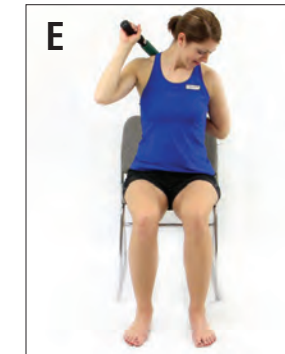
Front View

Back View



Front View

Back View



**Avambraccio - Interno**



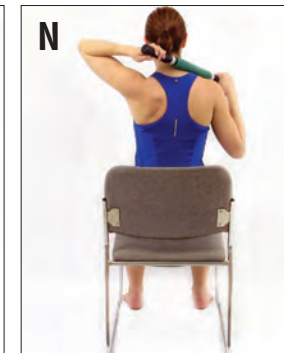
**Tibia**



**Collo**

Front View

Back View

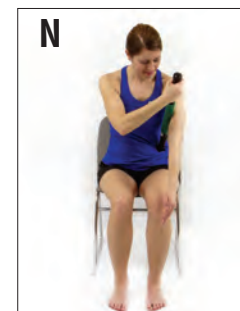


Front View

Back View



**Bicipiti**



**Tricipiti**

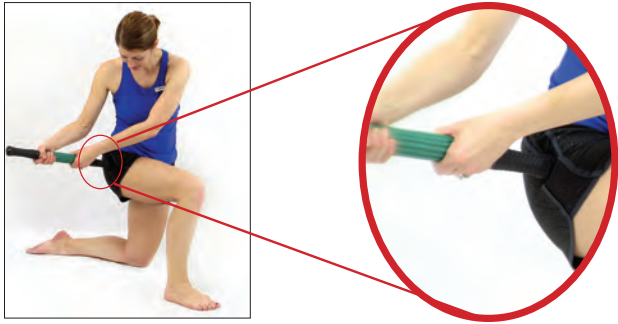


**Avambraccio - Esterno**



# RILASCIO DEL PUNTO D'INNESCO

Muscolo tensore della fascia alta



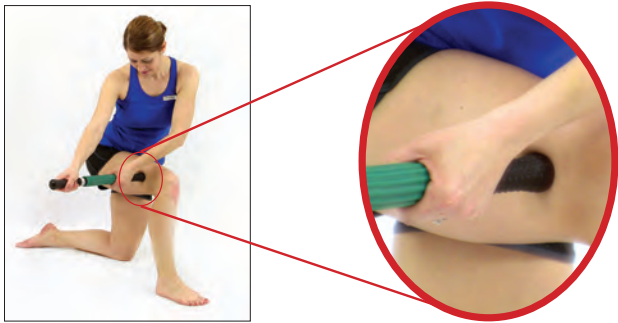
Glutei



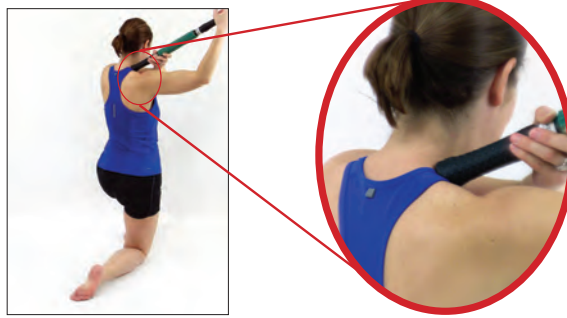
Muscolo tibiale posteriore



Banda IT



Collo



Schiena/Muscolo quadrato dei lombi



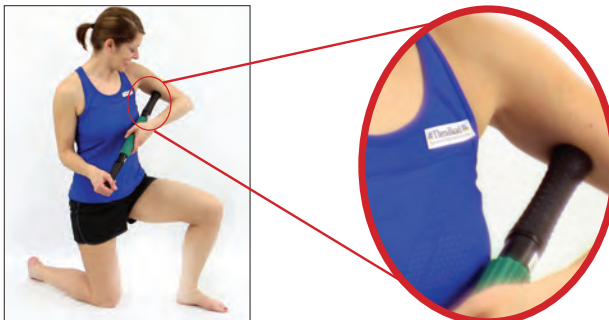
Tricipiti



Polpaccio



Bicipiti



Parte inferiore del polpaccio

