

Groene Thera-Band[®] Massageroller+

De Groene Thera-Band Massageroller+ is een innovatief hulpmiddel voor myofasciale ontlasting en diepweefsel massage. Myofasciale ontlasting is een heel succesvolle techniek die specifiek gespannen spieren en hard bindweefsel aanpakt en de betrokken regio mobiliseert voor pijnverlichting en bewegingsherstel. Diepweefsel oefeningen zijn heel waardevol voor het losmaken van 'knopen' in de spieren. Het geribbeld ontwerp (octrooi aangevraagd) draagt bij tot het mobiliseren van zowel oppervlakte- als diepweefsel. Gebruik van de Thera-Band Massageroller+ kan bijdragen tot een verbeterde bloeddoorstroming en -circulatie in het doelgebied en meer flexibiliteit en beweging van de spieren.

De Thera-Band Massageroller is beschikbaar in een standaard uitvoering en een draagbare versie (met uittrekbare handvatten – octrooi aangevraagd – perfect dus voor op reis en onderweg). De Massageroller is vervaardigd uit duurzaam latexvrij thermoplastisch materiaal, waardoor hij lang meegaat en eenvoudig te reinigen is. Hij is zowel geschikt voor gebruik in klinieken als thuis met door een therapeut voorgeschreven oefeningen of een fitnessprogramma op eigen initiatief.



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

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

ALGEMENE AANWIJZINGEN

Rol de Massageroller+ langs een gespannen strek om uw spieren zelf te masseren en het weefsel los te maken. Met deze handsfree techniek kunt u met verschillende drukniveaus, reikwijdtes, soepelheid en lichaamshoudingen het gewenste doel bereiken.

Het is belangrijk dat u bij alle bewegingen met beide handen gelijkmatige druk uitoefent en zeker de baan van elke gemasseerde spier volgt. De Massageroller+ is bij elke afgebeelde spier langs de baan (vezels) van die spier geplaatst. Let erop bij het rollen over botten, zoals de rug of de schenen, dat u de druk aanzienlijk vermindert.

Massagerollers worden best op de blote huid gebruikt, maar zijn ook geschikt voor gebruik over lichte kleding. Algemene massage – We geven voorbeelden van drie verschillende spierhoudingen die voor elke afgebeelde spier drie verschillende spierlengtes behandelen:

- K - Kort
- N - Neutraal
- L - Lang

Een lange spierhouding in combinatie met langere bewegingen werkt doorgaans meer in op het oppervlakteweefsel, terwijl een kortere spierhouding met kortere bewegingen diepere spierknopen en -spanning aanpakt. Rol over elke spiergroep 30 à 60 seconden met een combinatie van lange en korte bewegingen. Om een spier of een knoop dieper te bewerken, kunt u de spieren ontspannen door meerdere seconden druk uit te oefenen over de zone. Rol vervolgens herhaaldelijk en met toenemende druk over de gespannen plek. Gevoeligheid of licht ongemak zijn normaal.

Triggerpoint losmaken – De uiteinden van de handvatten van de Massageroller+ zijn bedoeld om dieper in te werken op de spierknoop en het triggerpoint (spanningspunt) los te maken. Plaats de ronde kant in de knoop/het spanningspunt van de spier. Oefen 20 à 60 seconden aanhoudende druk uit zodat het handvat dieper kan gaan naarmate het triggerpoint loskomt.

Algemeen voorschrift – Rol 30 à 60 seconden, 1 à 2 keer na elkaar, 3 à 5 keer per dag over elke spier. Massagetechnieken zijn het meest doeltreffend als ze voor, tijdens en na periodes van activiteit worden toegepast.

Groene Draagbare Massageroller+ (geribbeld)

Te gebruiken, eenvoudig draai uiteinden vrij te geven handvatten. Wanneer u klaar bent, druk handgrepen weer in en draai aan vastklikken.



Handvatten in



Handvatten uit

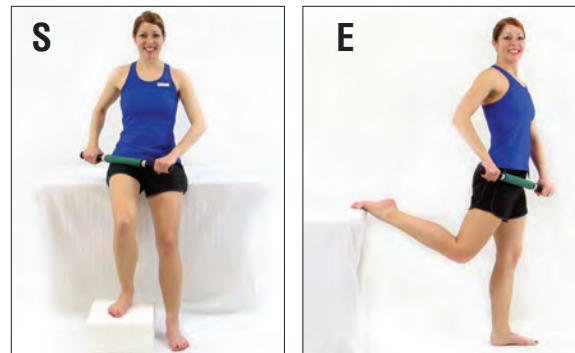
Groene Standaard Massageroller+ (geribbeld)



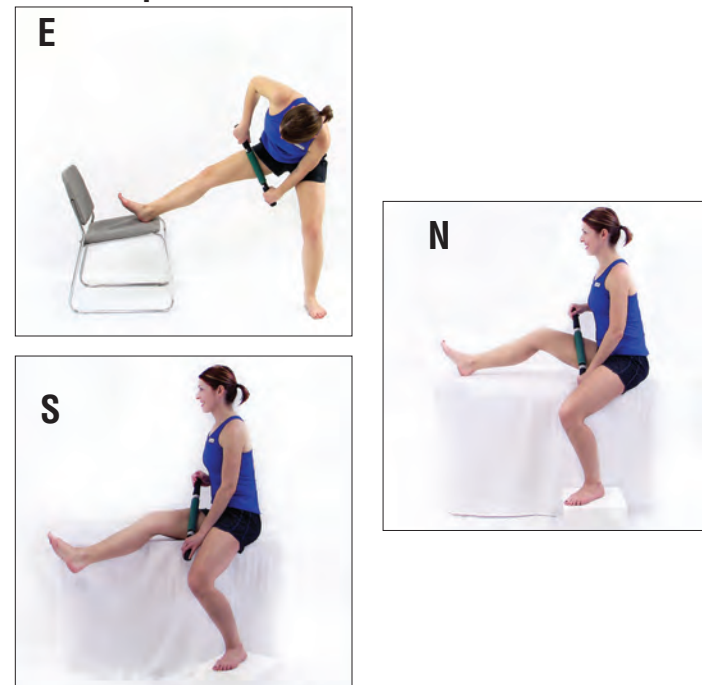
Onderkuit



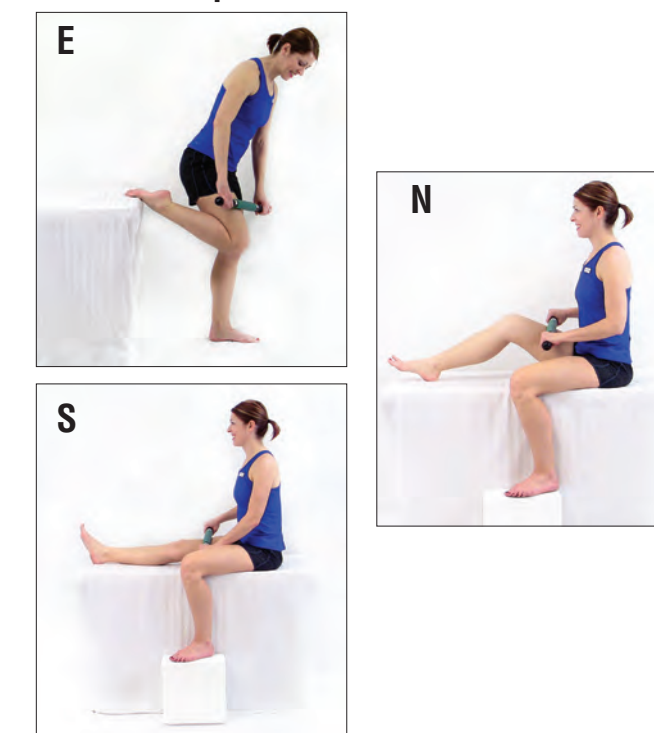
Heupbuigspieren



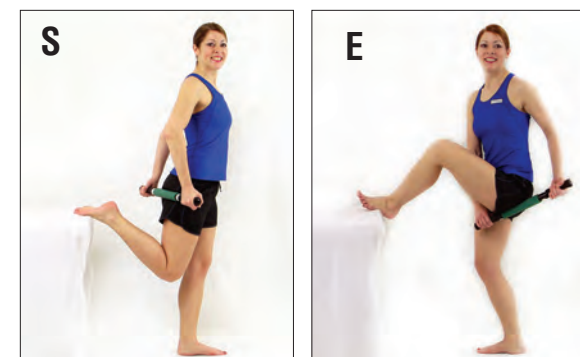
Sluitspijeren



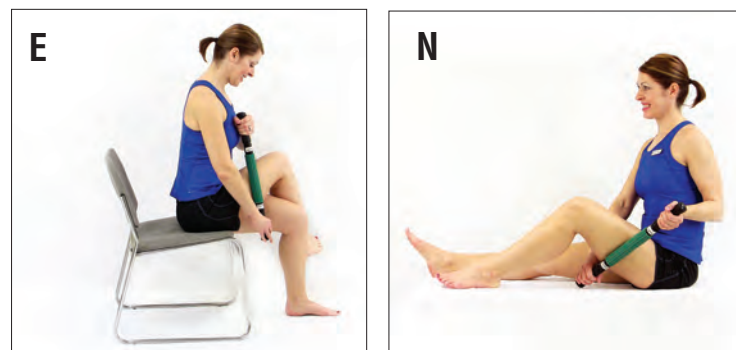
Quadriceps



Bilspijeren



TFL



Hamstrings



Kuit



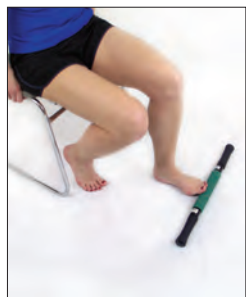
Quadratus lumborum



Onderkuit



Voet



Ondernek

Front View



Back View



Front View



Back View



Onderarm - binnenzijde



Scheenbeen



Nek

Front View



Back View



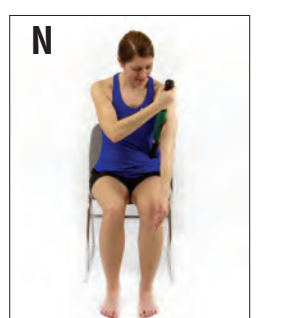
Front View



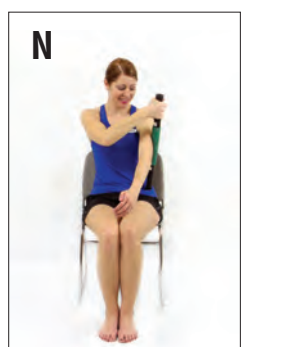
Back View



Biceps



Triceps

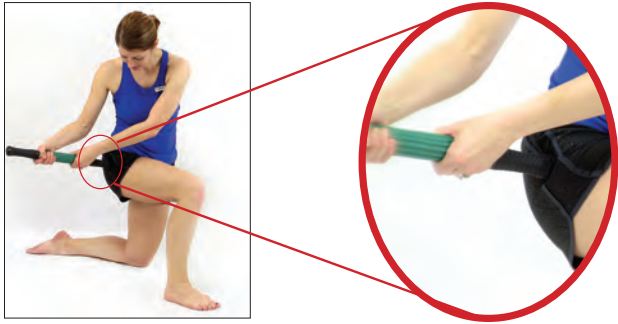


Onderarm - buitenzijde



TRIGGERPOINT LOSMAKEN

TFL



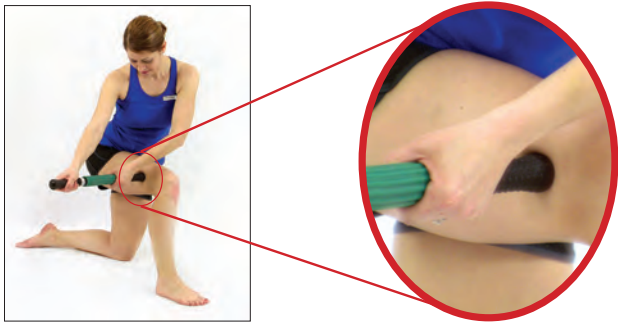
Bilspieren



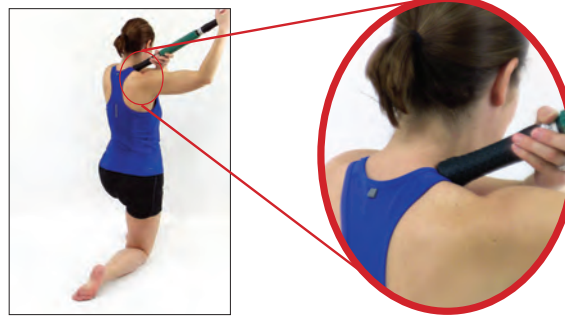
Posterior tibialis



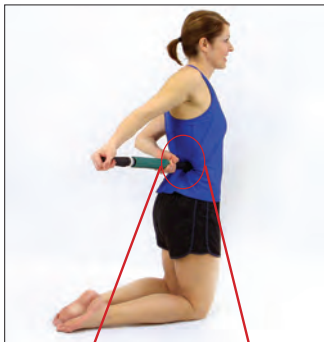
Iliotibiale band



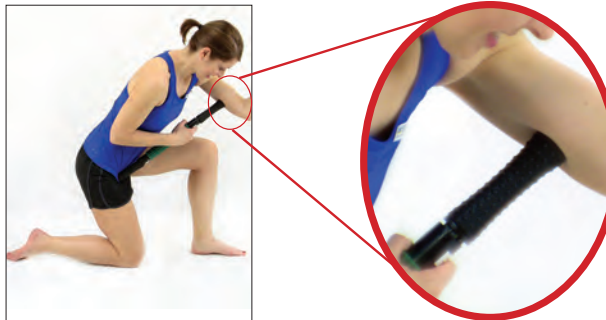
Nek



Rug/QL



Triceps



Kuit



Biceps



Onderkuit

