

Thera-Band[®] massageroller+ grön

Grön Thera-Band massageroller+ är ett innovativt redskap för myofascial frigöring och djup vävnadsmassage. Myofascial frigöring är en mycket användbar metod för att hantera spända muskler och spänd bindväv – genom att röra på det aktuella området för att lindra smärta och återställa rörligheten. Djupbehandling i vävnaden är en mycket användbar metod för att lossa på ”knutor” i musklerna. Den patensökta räfflade utformningen fungerar för både ytlig och djup behandling av vävnaden.

Användning av Thera-Band massageroller+ kan hjälpa till att öka blodflödet och cirkulationen i det aktuella området, samt också hjälpa till att öka muskelns flexibilitet och rörlighet. Kan fås i standard- eller portabel version (med patensökta indragbara handtag; perfekt vid resor och flexibel användning). Thera-Band massageroller är tillverkad i slitstarkt latex-fritt termoplastmaterial för att hålla länge och kunna rengöras enkelt. Den kan användas på kliniker eller som del i ett ordinerat hem-träningsprogram, eller egen friskvårdsrutin.



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

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

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

Genom att rulla massageroller+ längs ett spänt område får man själv-massage av muskeln genom att frigöra vävnaden. Det är en handfast teknik som innebär olika hårt tryck, greplängd och fluiditet, liksom placering av kroppsdelen för att åstadkomma önskade resultat.

För alla grepp är det viktigt att lägga på jämnt tryck med båda händerna och speciellt viktigt är det att följa längs med banan för varje muskel som masseras. Varje avbildad muskel har massageroller+ placerad längs med banan (fibrerna) för den muskeln. Se till att minska trycket markant om du passerar över skelettområden såsom ryggraden eller smalbenen. Massageroller ska helst användas på bar hud, men kan användas utanpå tunna kläder.

Allmän massage – Vi ger exempel på tre olika muskelpositioner för att rikta in sig på tre olika muskellängder på varje avbildad muskel:

- A - Avkortad
- N - Neutral
- F - Förlängd

I allmänhet bearbetar en förlängd muskelposition i kombination med långa tag mera ytliga vävnadsskikt, medan en kortare muskelposition med kortare tag riktar in sig på djupare muskelknutor och spänningar. Rulla varje muskelgrupp i 30-60 sekunder genom att använda en kombination av långa och korta tag. När man arbetar djupare på en muskel eller muskelknota kan frigöringen förbättras genom att lägga tryck på området under flera sekunder och sedan upprepa rullningen över den spända punkten och lägga på djupare tryck med varje rullning.

Det är naturligt om man upplever ömhet eller lättare obehag.

Frigör trigger-punkt – Handtagens ändrar på massageroller+ är utformade för att hjälpa dig komma in djupare i muskelknutan för att frigöra trigger-punkten (spänningspunkten). Placera den avrundade änden mot muskelns knuta/spänningspunkt. Lagg på konstant tryck i 20-60 sekunder och låt handtaget gå in djupare när trigger-punkten frigöres.

Allmän ordination – Rulla varje muskel i 30-60 sekunder, 1-2 gånger i följd, 3-5 gånger per dag. Massagemetoderna är mest effektiva när de används före, under och efter aktivitetsperioder.

Grön Portabel massageroller+ (räfflad)

För att använda slutar helt enkelt vrida att släppa handtagen. När du är klar hanterar Tryck tillbaka och vrid för att låsa på plats.



Handtag inne



Handtag ute

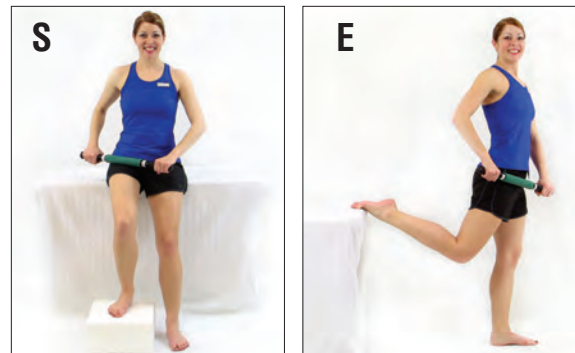
Grön Standard massageroller+ (räfflad)



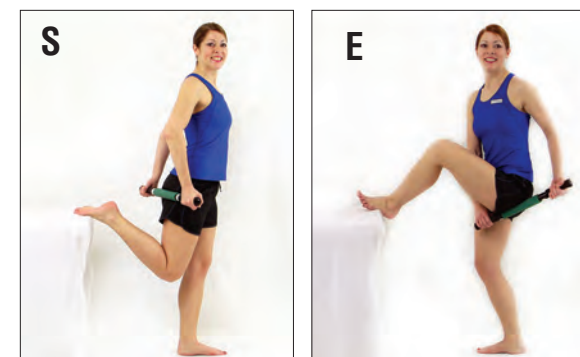
Nedre vad



Höftböjarmuskulatur



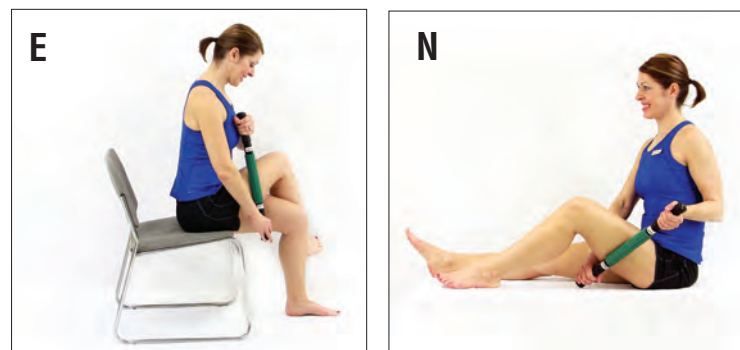
Sätesmuskulatur



Quadratus Lumborum



TFL



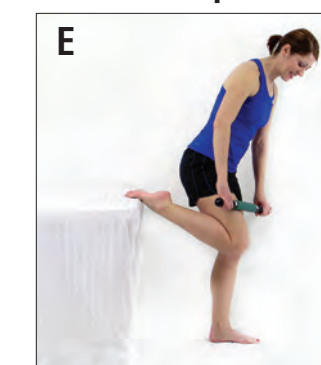
Adduktorer



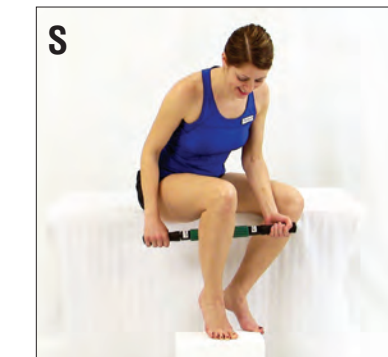
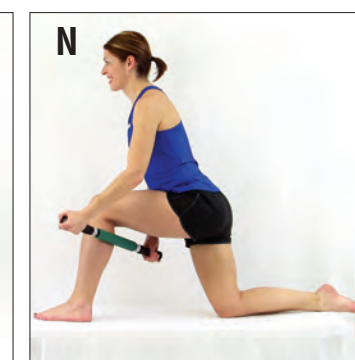
Bakre lårmuskler



Quadriceps



Vad



Nedre vad



Fot



Nedre del nacke

Front View



Back View



Front View



Back View



Underarm - insida



Smalben



Nacke

Front View



Back View



Front View



Back View



Biceps



Triceps



Underarm - utsida



FRIGÖRING AV TRIGGER-PUNKT

TFL



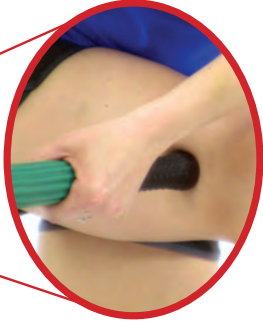
Sättesmuskulatur



Bakre tibialis



Iliotibialband



Nacke



Vad



Rygg/QL



Triceps



Nedre vad



Biceps

