

## Thera-Band® Schaumrollen und Thera-Band® Umwickelungen

Die Thera-Band® Schaumrollen sind in Verbindung mit den zum Patent angemeldeten Thera-Band® Umwickelungen ein neuartiges Gerät zur Myofasziallösung ohne Einsatz der Hände, zur Tiefenmassage und für Stabilisierungsübungen. Die Thera-Band Umwickelungen sind für verschiedene Gewebedurchdringungstiefen konzipiert und in vier aufeinanderfolgenden Härtegraden erhältlich, von denen jeder einer beabsichtigten Gewebeentspannungstiefe entspricht. Thera-Band Schaumrollen sind mit einem Standarddurchmesser von 15 cm als Rolle in Längen von 91 cm und 30 cm sowie als Halbrolle in einer Länge von 91 cm erhältlich. Die Thera-Band Umwickelungen sind 30 cm lang und passen auf die reguläre Schaumrolle mit 15 cm Durchmesser.

Die regelmäßige Anwendung der Thera-Band Schaumrolle mit Umwicklung steigert die Flexibilität von Muskeln und den Bewegungsbereich, beschleunigt die Gewebeerholung und -regeneration und fördert die langfristige Gesundheit von Muskeln und Faszien – ohne Einschränkung der Leistungsfähigkeit.

Thera-Band Rollen und Umwickelungen können in der Praxis, im Rahmen eines fachmännisch verschriebenen Übungsprogramms zu Hause oder für Wellness-Übungen in Eigeninitiative verwendet werden.



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

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

## ALLGEMEINE GEBRAUCHSANLEITUNG

### Grundlagen

Schaumrollen ermöglichen freihändige Übungen mit Variationen von Druck, Länge und Bewegungsflüssigkeit sowie Körperpositionierung zum Erzielen der gewünschten Ergebnisse. Der Massagedruck entsteht durch das Gewicht des Körpers auf der Rolle und die progressive Steigerung der Umwicklungshärte und wird durch Veränderungen von Bewegung und Position gesteuert. Wenn ein sanfterer Druck gewünscht ist, können Hände und Füße eingesetzt werden, um das Körpergewicht abzufangen. Wenn dagegen eine tiefere Gewebedurchdringung gewünscht ist, können der Körperwinkel und die Bewegung leicht verändert werden. Es können Umwickelungen verschiedener Härtegrade verwendet werden, um Druck und Gewebedurchdringung zu verändern.

### Allgemeine Rollübungen

Wir zeigen jeweils die folgenden Abbildungen für jeden behandelten Muskel: Ausgangsposition, aktives Rollen (Massage und Entspannung), veränderte bzw. fortlaufende Positionen und mehrere Variationen. Die Variationen\* bieten die Möglichkeit zur Steigerung oder Reduzierung der Durchdringungstiefe und zur gezielten Behandlung bestimmter Muskelabschnitte.

### Tipps und Hilfsmittel zum Rollen

- Machen Sie die Übungen in einem relativ offenen Bereich mit ausreichend Bodenfläche.
- Nutzen Sie die Schaumrolle und Umwicklung direkt auf der Haut oder auf eng anliegender, leichter Kleidung.
- Platzieren Sie die Rolle unter der Zielregion.
- Rollen Sie den Körper mit dem Gewicht auf der Rolle in langen, gleichmäßigen Bewegungen sanft über die Rolle vor und zurück.
- Achten Sie darauf, dass Sie dem Verlauf des massierten Muskels folgen.
- Kontrollieren Sie den Druck, indem Sie das Gewicht auf der Rolle verändern.
- Reduzieren Sie den Druck stark, wenn Sie über Knochen wie Wirbelsäule oder Schienbein rollen, oder verwenden Sie die gelbe Umwicklung als zusätzliche Polsterung.
- ☆ Verwenden Sie unterschiedliche Körperpositionen und progressiv härtere Umwickelungen, um die zu lösenden Gewebefasern gezielt zu behandeln. Die Gebrauchsanleitung zeigt jeweils unterschiedliche Abwandlungen.
- Entspannen Sie das Gewebe durch eine Kombination kurzer und langer Bewegungen.
- Verwenden Sie an besonders verspannten Stellen wiederholte, kürzere Bewegungen oder halten Sie den Druck über der betreffenden Stelle, bis sie sich löst.
- Führen Sie die Selbstmassage an warmen Muskeln durch.
- Rollen Sie jede Muskelgruppe 60 bis 90 Sekunden lang, ein- bis zweimal hintereinander, drei- bis viermal pro Woche.

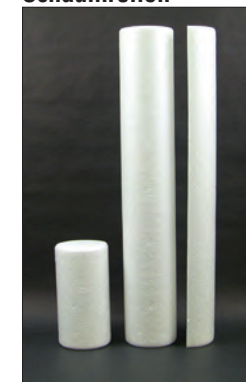
### Umwickelungen

Die Härte ist durch die Farbe gekennzeichnet.  
Die weichste Umwicklung ist gelb, die härteste blau.



Kann mit Rollen von 15 cm Durchmesser in Längen von 30 und 91 cm verwendet werden.

### Schaumrollen



Rolle von 15 cm und 91 cm, Halbrolle von 91 cm

### Anlegen der Umwicklung



SCHRITT 1



SCHRITT 2



SCHRITT 3



SCHRITT 4

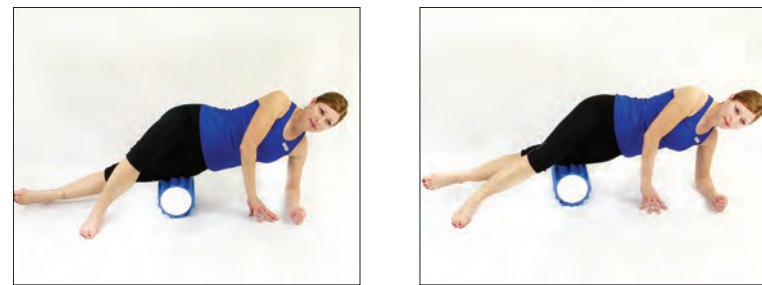
Hamstrings



Quadriceps



IT-Band



Adduktoren



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



Hüftbeugemuskeln



Großer Gesäßmuskel



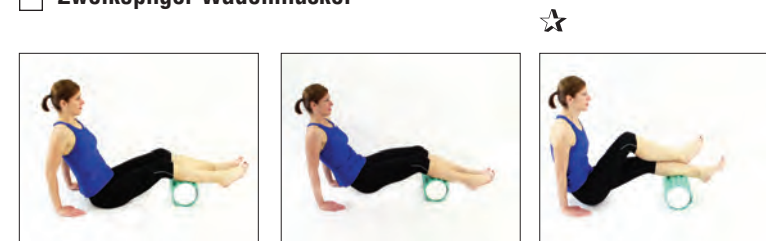
Piriformis



Vordere Schien-/Wadenbeinmuskeln



Zweiköpfiger Wadenmuskel



☆ ☆



☆ ☆



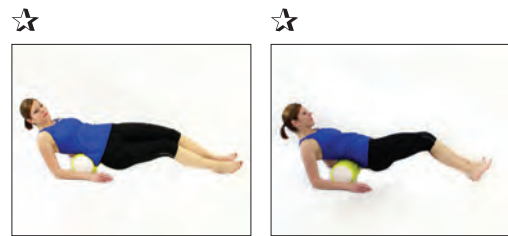
☆ ☆



☆ ☆



Kreuz/Mittlerer Rücken



Trapezmuskel



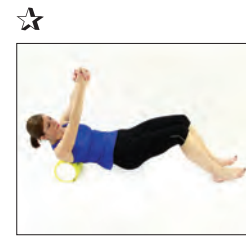
Latissimus



Mobilisierung – Option 1



Rautenmuskel



Mobilisierung – Option 2



## STABILISIERUNG

Stabilisierungsübungen sollen die Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer der Muskeln steigern. Obwohl der Muskel dabei auch stärker wird, dienen diese Übungen zur Funktionsverbesserung

**Tipps und Hilfsmittel für Kernstabilisierungsübungen:**

- Achten Sie bei jeder Übung auf die korrekte Haltung des Körperstamms.
  - Kopf und Hals in einer Linie mit dem Stamm
  - Brust herausdrücken und Schulterblätter nach unten und innen drücken
  - Nabel leicht eingedrückt mit „konkaver“ Bauchdeckeposition
- Bewegungen langsam und kontrolliert durchführen
- Jede Position 3 bis 5 Sekunden lang halten
- Zehn Wiederholungen für ein bis zwei Sätze, drei- bis fünfmal pro Woche

Armzug



**Bauchstabilisierung**

**Stufe 1**



**Stufe 2**



**Vierbeiner**



**Gleichgewichtsübungen**



**Brücke**



**Stehen/Kniebeugen**



**Stehen/Kniebeugen für Fortgeschrittene**

