

Thera-Band[®]-vaahtomuovirullat ja Thera-Band[®]-kääreet

Thera-Band[®]-vaahtomuovirullat käytettynä yhdessä Thera-Band[®]-kääreiden (patentti vireillä) kanssa on uusi ilman käsiä tapahtuva lihasten kalvorakenteiden vapauttamis-, syväkudoshieronta- ja tasapainon harjoitusväline. Thera-Band-kääreet on suunniteltu tukemaan eri asteista kudoksiin tunkeutumista ja niitä on saatavissa neljää erilaista progressiivisuustasoa, joista jokainen vastaa tavoiteltua kudoksen vapautussyvyyttä. Thera-Band-vaahtomuovirullia on saatavissa 15 cm (6") vakiohalkaisijalla, 91 cm (36") ja 30 cm (12") pyöreänä sekä 91 cm (36") puolipyöreänä pituutena. Thera-Band-kääreiden pituudet ovat 30 cm (12") ja ne on suunniteltu sopimaan vakiokokoiseen pyöreään 15 cm (6") vaahtomuovirullaan.

Säännöllinen Thera-Band-vaahtomuovirullan ja -kääreiden käyttö lisää lihasten joustavuutta ja liikerataa, parantaa kudosten toipumista ja uusiutumista sekä ylläpitää lihasten ja lihaskalvojen terveyttä suorituskyvystä tinkimättä. Thera-Band-vaahtomuovirullia ja -kääreitä voidaan käyttää hoitopaikan hoidossa, osana lääkärin määräämää kotikuntoutusohjelmaa tai oma-aloitteisena hyvinvointiharjoitteluna.



Lisäharjoituksia ja videoita on osoitteessa info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

YLEISIÄ OHJEITA

Perusteet

Foam rolling is a hands-free technique that involves varying degrees of pressure, stroke length and fluidity, as well as body part positioning to achieve desired goals. The massage pressure is created through the weight of the body on the Roller, use of the progressive Wraps and then controlled through changes in movement and position. When a gentler pressure is preferred, hands and feet may be utilized to offset the weight of the body. Conversely, when a deeper tissue release is preferred, slight shifts in body angle and movement may be incorporated. The progressive Wraps can be added or removed to help increase or decrease pressure and penetration.

Yleinen rullaaminen

Tarjoamme jokaisesta kuvatusa lihaksesta seuraavat näkymät: aloitusasento, rullaus (hieronta ja vapauttaminen) toiminnassa, muokatut ja/tai edistyneet asennot ja erilaisia muunnelmia. Muunnelmat* tarjoavat mahdollisuuden lisätä tai vähentää penetraation syvyyttä sekä keskittyä lihaksen kohdealueisiin.

Rullausvihjeet ja työkalut

- Etsi suhteellisen vapaa alue tasaiselta lattiapinnalta.
- Käytä vaahtomuovirullaa ja käärettä paljaalla iholla tai istuvan, kevyen vaatetuksen kanssa.
- Sijoita rulla kohdelihasalueen alle.
- Rullaa varovasti kehonpainolla edestakaisin pitkin vedoin rullan päällä.
- Muista noudattaa hierottavan lihaksen muotoa.
- Säätöle painetta säätämällä rullaan kohdistuvaa painetta.
- Laske painetta huomattavasti, jos rullaat luisien alueiden yli, esimerkiksi selkärangan tai sääriluiden yli, tai käytä keltaista käärettä lisäpehmusteena.
- Vaihtelee asentoja ja ota asteittain mukaan kääreet kohdentamaan vapautettavan kudoksen tiettyihin säikeisiin. Oppaassa on kuvattuna erilaisia muunnelmia.
- ☆ Vapauta pitkien ja lyhyiden rullausvetojen yhdistelmällä.
- Rullaa toistuvasti lyhyemmällä vedoilla tai pidä paikoillaan erityisen tiukassa kohdassa kunnes se pehmenee.
- Suorita omaehtoista rullaushierontaa, kun lihakset ovat lämmenneet.
- Rullaa jokaista lihasryhmää 60–90 sekuntia, 1–2 kertaa peräkkäin, 3–5 kertaa viikossa.

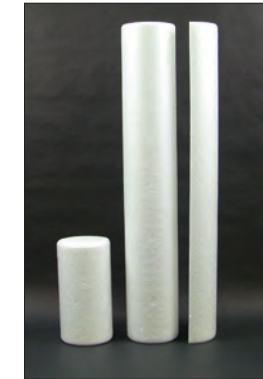
Kääreet

Tiheudet vaihtelevat väreittäin. Keltainen on pehmein ja sininen on ekstravahva.



Voidaan käyttää 15 cm x 30 cm (6" x 12") ja 15 cm x 91 cm (6" x 36") rullilla

Vaahtomuovirullat



15 cm (6") pyöreä, 91 cm (36") pyöreä, 91 cm (36") puolipyöreä

Kääreiden käyttö



VAIHE 1



VAIHE 2



VAIHE 3



VAIHE 4

Hamstrings



Quadriceps



Sivureisilihaksen peitinkalvo



Lähentäjälihakset



☆



☆



☆



☆



☆



☆



☆



☆



Lonkan koukistajat



Pakaralihakset



Piriformis (pakaran syvälihas)



Etusäärilihas/peroneusjanteet



Kaksoiskantalihas



☆



☆



☆



☆



☆



☆



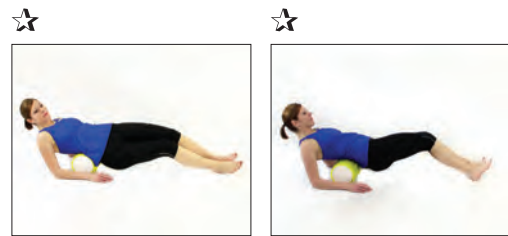
☆



☆



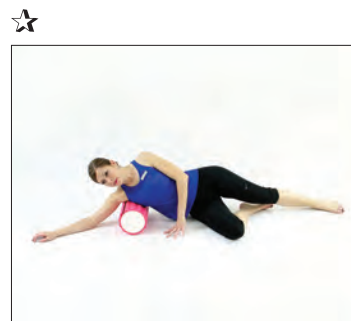
Alaselkä/keskiselkä



Ylimmäinen epäkäslihas



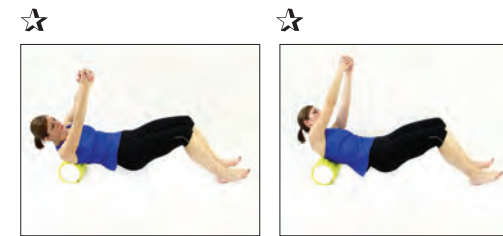
Leveät selkälihakset



Mobilisaatio – vaihtoehto 1



Suunnikaslihakset



Mobilisaatio – vaihtoehto 2



STABILISOINTI

Stabilointiharjoitukset ovat tarkoitettu parantamaan lihasten voimaa, tehoa ja kestävyyttä. Voiman lisäämisen lisäksi nämä harjoitukset on suunniteltu parantamaan luustoa ja niveliä tukevien ja stabiloivien lihasten toimintaa. Lisäksi stabilointiharjoitukset auttavat hermot lihaksiin liittävän hermo-lihasjärjestelmän kuntoutusharjoittelussa. Ydin stabilointiharjoitukset kohdistuvat erityisesti torsoon, työskennellen oikean asennon ja käsien ja jalkojen liikeratojen ja voiman perustana olevan vahvan alustan eteen.

Ydin stabilointiharjoitusvihjeitä ja työkaluja:

- Ota oikea ydin asento jokaisessa harjoituksessa
 - Pää ja niska torson kanssa linjassa.
 - Rinta auki, olkapäät vedettynä taaksepäin ja alas.
 - Napa kevyesti sisään vedettynä jolloin syntyy vatsa sisäänvedettynä -asento.
- Suorita liikkeet hitaasti, hallitulla tavalla
- Hold each repetition 3-5 seconds
- Complete 10 repetitions, 1-2 times in a row, 3-5 times per week

Vatsalihasen vakauttaminen



Silta

Taso 1



Taso 2



Nelinkontin



Tasapainoharjoitukset



Käsien veto



Jalat harallaan/kyykky



Edistynyt jalat harallaan/kyykky

