

Rouleau de mousse et enveloppeurs Thera-Band®

Les rouleaux de mousse Thera-Band® utilisés avec les enveloppeurs Thera-Band® en cours de dépôt de brevet, sont de nouveaux outils permettant une détente myofaciale, un massage des tissus profonds ainsi que des exercices de stabilisation sans les mains. Conçus pour permettre la pénétration des tissus à différentes profondeurs, les enveloppeurs Thera-Band, sont vendus en quatre niveaux progressifs de densité dont chacun correspond à la profondeur de détente des tissus. Les rouleaux de mousse Thera-Band sont vendus en longueurs de rond standards de diamètre 15 cm (6"), de 91 cm (36") et 30 cm (12") et de demi rond de 91 cm (36"). Les enveloppeurs Thera-Band mesurent 30 cm (12") de long et sont conçus pour correspondre au rouleau de mousse rond et standard de 15 cm (6").

Une utilisation régulière d'un rouleau de mousse Thera-Band et d'enveloppeurs, rend les muscles plus souples, augmente la souplesse, améliore la régénération des tissus et les répare, sans oublier d'être bon pour la santé des muscles et du visage mais sans compromettre les performances. Les rouleaux et enveloppeurs Thera-Band peuvent être utilisés en cliniques, dans le cadre d'un programme d'exercices domestiques prescrits par un médecin ou d'une routine personnelle de maintien de la forme.



Pour de plus amples vidéos et exercices, veuillez consulter le lien
info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Principes essentiels

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.

Roulement général

Nous vous proposons les aperçus suivant pour chacun des muscles décrits : Position de commencement, roulement (massage et relâchement), positions avancées ou modifiées et variations multiples. Les variations* permettent d'augmenter ou de diminuer la profondeur de pénétration ainsi que de s'orienter sur des endroits spécifiques du muscles.

Conseils et outils pour les roulements

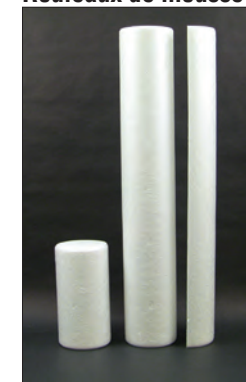
- Trouver un endroit relativement dégagé ayant un espace au sol suffisant.
- Utiliser le rouleau de mousse et l'enveloppeur sur la peau nu ou sur un vêtement léger.
- Mettre le rouleau sous la partie musculaire visée
- Déplacer lentement le poids du corps d'avant en arrière, grâce à de longs passages, sur tout le rouleau.
- S'assurer de suivre le passage du muscle massé
- Contrôler la force d'appui en répartissant différemment le poids du corps sur le rouleau
- Diminuer grandement la force d'appui en passant sur des endroits osseux, comme la colonne vertébrale ou les tibias, et/ou utiliser l'enveloppeur jaune pour plus de confort.
- Changer de position et mettre les enveloppeurs progressifs pour détendre les fibres spécifiques des tissus. Variations illustrées dans tout le manuel.
- ☆ Moins appuyer grâce à une combinaison de cours et de longs passages.
- Recommencer à rouler en passages plus courts ou rester sur un endroit particulier jusqu'à ce qu'il s'assouplisse
- Vous masser avec le rouleau lorsque les muscles sont chauds
- Faire passer chaque groupe de muscles sur le rouleau de 60 à 90 secondes, 1 à 2 fois de suite, 3 à 5 fois par semaine

Enveloppeurs
Les densités varient en fonction de la couleur. Le jaune est le plus souple et le bleu le super dur.



Ils peuvent être utilisés avec des rouleaux de 15 x 30 cm (6" x 12") et 15 x 91 cm (6" x 36")

Rouleaux de mousse



Rond de 15 cm (6"), rond de 91 cm (36") et demi rond de 91 cm (36")

Mettre l'enveloppeur



ETAPE 1



ETAPE 2



ETAPE 3



ETAPE 4

Surplus



Bandelette de Maissiat



Muscles adducteurs



Muscles fléchisseurs de la hanche



☆



☆



☆



☆



☆



☆



☆



☆



Lonkan koukistajat



Muscle piriforme



Piriformis (pakaran syvälihas)



Muscle tibial antérieur/long péronier latéral



Muscles jumeaux du triceps



☆



☆



☆



☆



☆



☆



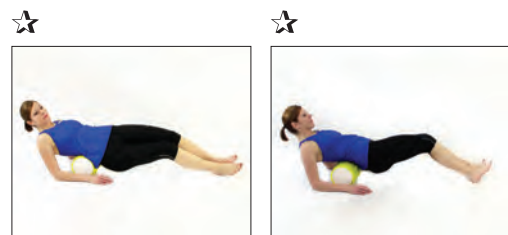
☆



☆



Bas du dos/ milieu du dos



Trapèzes supérieurs



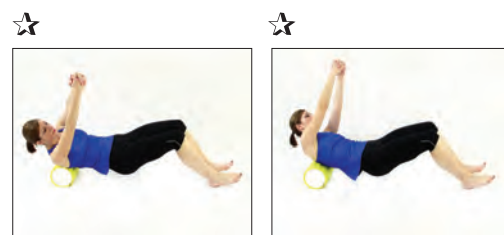
Muscle grand dorsal



Immobilisation – Option 1



Muscles rhomboïdes



Immobilisation – Option 2



STABILISATION

Les exercices de stabilisation sont destinés à améliorer la force et la résistance des muscles. Tout en permettant de muscler plus facilement et donc de gagner en force, ces exercices sont destinés à améliorer la fonction des muscles consistant à soutenir et à stabiliser les os et les articulations. En outre, les exercices de stabilisation vous aident à entraîner de nouveau le système neuromusculaire qui relie les nerfs aux muscles, soutenant le corps tout en étant conscient de l'espace. Les principaux exercices de stabilisation s'orientent spécialement sur le tronc, afin d'obtenir une solide plateforme permettant de vous tenir dans une posture correcte, ainsi qu'à avoir une solide assise pour les mouvements des bras et des jambes, tout en contribuant à leur force.

Conseils et outils pour les principaux exercices de stabilisation:

- Se tenir dans une bonne posture au cours de chaque exercice
 - Tête et cou alignés avec le tronc
 - Poitrine en avant et omoplates vers le bas, et rentrées
 - Nombril « pincé » subtilement pour obtenir une position « abdominale creuse »
- Faire les mouvements de façon contrôlée et lente
- Vous immobiliser à chaque répétition de 3 à 5 secondes
- Répéter 10 fois, de 1 à 2 fois de suite, de 3 à 5 fois par semaine

Stabilisation abdominale



Pont

Niveau



Niveau



Position quadrupédique



Exercices d'équilibre



Etirement des bras



Maintien/Accroupissement



Maintien/Accroupissement avancé

