

Αφρώδες κύλινδροι Thera-Band[®] και περιτυλίγματα κυλίνδρων Thera-Band[®]

Οι αφρώδες κύλινδροι Thera-Band[®] χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τα περιτυλίγματα κυλίνδρων Thera-Band[®], για τα οποία εκκρεμεί δίπλωμα ευρεσιτεχνίας. Πρόκειται για ένα καινοτομικό εργαλείο για τη χαλάρωση/εκτόνωση των μυών του προσώπου χωρίς τη χρήση των χεριών σας, το μασάζ σε βάθος και τις ασκήσεις σταθερότητας. Σχεδιασμένα για να υποστηρίζουν διάφορα βάθη διείσδυσης ιστών, τα περιτυλίγματα Thera-Band διατίθενται σε τέσσερα διαδοχικά επίπεδα αυξανόμενης πυκνότητας, με το καθένα να αντιστοιχεί στο προοριζόμενο βάθος εκτόνωσης ιστών. Οι αφρώδες κύλινδροι Thera-Band διατίθενται στην τυπική διάμετρο των 15 cm (6") με μήκη 91 cm (36") και 30 cm (12") και σε 91 cm (36") μήκος για τον ημικυκλικό κύλινδρο. Τα περιτυλίγματα έχουν μήκος 30 cm (12") και είναι σχεδιασμένα για προσαρμογή στον αφρώδη κύλινδρο των 15 cm (6").

Η συνεπής χρήση του αφρώδους κυλίνδρου Thera-Band και των περιτυλιγμάτων οδηγεί σε αυξανόμενη ευλυγισία και εύρος κίνησης των μυών, βελτιωμένη ανάκτηση και αναγέννηση ιστών και διατήρηση της υγείας των μυών και του προσώπου - χωρίς μείωση της απόδοσης. Οι κύλινδροι και τα περιτυλίγματα κυλίνδρων Thera-Band μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κλινική, στα πλαίσια ενός συνταγογραφημένου προγράμματος εξάσκησης ή μιας ρουτίνας ποιότητας ζωής που έχει ξεκινήσει μόνος του ο χρήστης.



Για πρόσθετες ασκήσεις και βίντεο επισκεφτείτε τον ιστότοπο
info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

GENERAL INSTRUCTIONS

Βασικά στοιχεία

Η τεχνική των αφρώδων κυλίνδρων είναι μια τεχνική χωρίς χέρια που απαιτεί διάφορα επίπεδα πίεσης, μήκη κίνησης και «ρευσιτότητα», όπως και τοποθέτηση των μερών του σώματος για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Η πίεση του μασάζ δημιουργείται μέσω του βάρους του σώματος στον κύλινδρο, της χρήσης των περιτυλιγμάτων προοδευτικής πίεσης και κατόπιν ελέγχεται μέσω αλλαγών στην κίνηση και τη θέση. Όταν προτιμάτε μια πιο απαλή πίεση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια και τα πόδια σας για να αντισταθμίσετε το βάρος του σώματος. Αντίθετα, όταν προτιμάτε μια πιο βαθιά χαλάρωση ιστών, μπορείτε να ενσωματώσετε ελαφρές αλλαγές στη γωνία και την κίνηση του σώματος. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε περιτυλίγματα μεταβλητής πίεσης για να αυξήσετε ή μειώσετε την πίεση και τη διείσδυση.

Γενική κύλιση

Προσφέρουμε τις παρακάτω όψεις για κάθε μυ που απεικονίζεται: θέση έναρξης, κύλιση (μασάζ και απελευθέρωση), τροποποιημένες ή και προοδευτικές κινήσεις και πολλαπλές διαφοροποιήσεις. Οι διαφοροποιήσεις* προσφέρουν τη δυνατότητα αύξησης ή μείωσης της διείσδυσης, όπως και εστιάζουν σε συγκεκριμένες στοχευόμενες περιοχές των μυών.

Συμβουλές & εργαλεία κύλισης

- Βρείτε ένα σχετικά ανοικτό χώρο με επαρκή χώρο στο δάπεδο
- Χρησιμοποιήστε τον αφρώδη κύλινδρο και το περιτύλιγμα σε γυμνό δέρμα ή πάνω από εφαρμοστά, λεπτά ρούχα
- Τοποθετήστε τον κύλινδρο κάτω από τη στοχευόμενη μυϊκή περιοχή
- Κυλήστε απαλά το σώμα σας μπρος και πίσω με κινήσεις μεγάλου μήκους στον κύλινδρο.
- Ελέγξτε την πίεση ρυθμίζοντας το βάρος σας στον κύλινδρο
- Μειώστε σημαντικά την πίεση εάν περνάτε πάνω από περιοχές οστών όπως η σπονδυλική στήλη ή η κνημιαία ακρολοφία ή και χρησιμοποιήστε το κίτρινο περιτύλιγμα για πρόσθετη προστασία
- Διαφοροποιήστε τις στάσεις του σώματος και χρησιμοποιήστε τα προοδευτικά πίεσης
- ★ περιτυλίγματα για να στοχεύσετε συγκεκριμένες ίνες των ιστών που εκτονώνονται. Οι διαφοροποιήσεις απεικονίζονται σε ολόκληρο το εγχειρίδιο.
- Εκτονώστε με συνδυασμό κινήσεων κύλισης μεγάλου και μικρού μήκους
- Κυλήστε επαναληπτικά με κινήσεις μικρού μήκους ή διατηρήστε παρατεταμένα μια θέση για ένα ιδιαίτερα σφικτό σημείο έως ότου χαλαρώσει
- Πραγματοποιήστε μασάζ αυτο-κύλισης όταν οι μύες σας έχουν προθερμανθεί
- Κυλήστε κάθε ομάδα μυών για 60-90 δευτερόλεπτα, 1-2 φορές στη σειρά, 3-5 φορές τη βδομάδα

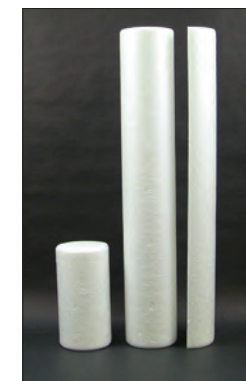
Περιτυλίγματα

Οι πυκνότητες ποικίλουν ανά χρώμα. Το κίτρινο είναι το πιο μαλακό και το μπλε είναι το πιο σκληρό



Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με κύλινδρους των 15 cm x 30 cm (6" x 12") και 15 cm x 91 cm (6" x 36")

Αφρώδεις κύλινδροι



15 cm (6") στρογγυλός, 91 cm (36") στρογγυλός και 91 cm (36") ημικυκλικός

Εφαρμογή του περιτυλιγματος



BHMA 1



BHMA 2



BHMA 3



BHMA 4

Hamstrings



Quadriceps



Λαγονοκνημική ζώνη



Προσαγωγείς



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



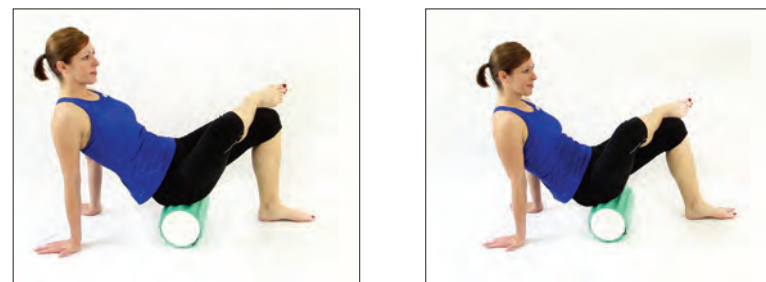
Καμπήρες ισχίου



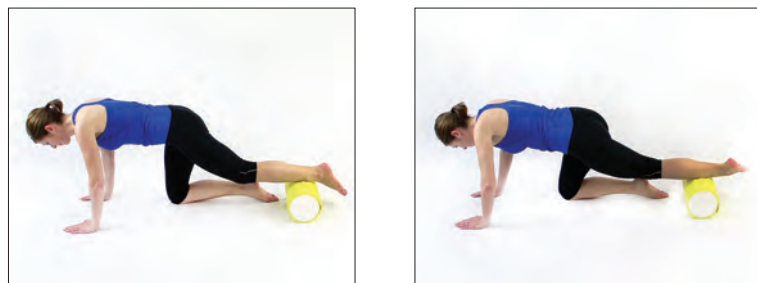
Γλουτοί



Απιοειδείς



Πρόσθιοι κνημιαίοι / Περονικοί



Γαστροκνήλη



☆ ☆



☆ ☆



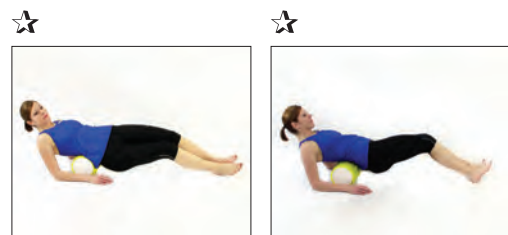
☆ ☆



☆ ☆



Μέση / Μέση πλάτη



Άνω τραπεζοειδείς



Πλάγιοι



Κίνηση – Επιλογή 1



Ρομβοειδείς



Κίνηση – Επιλογή 2



ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ

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

Συμβουλές και εργαλεία σταθεροποίησης κέντρου του σώματος:

- Αναλάβετε κατάλληλη τάση του σώματος σε κάθε άσκηση
 - Το κεφάλι και ο αυχένας πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα με τον κορμό
 - Το στήθος πρέπει να είναι ανοικτό με τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και εντός
 - Η περιοχή του ομφαλού πρέπει να είναι ελαφρά συμπιεσμένη για να δημιουργεί θέση «κοιλιακής κοιλότητας»
- Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις με αργό, ελεγχόμενο τρόπο
- Κρατήστε κάθε επανάληψη για 3-5 δευτερόλεπτα
- Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις, 1-2 φορές στη σειρά, 3-5 φορές τη βδομάδα

Κοιλιακή σταθεροποίηση



Γέφυρα

Επίπεδο 1



Επίπεδο 2



Στα τέσσερα



Ασκήσεις ισοροπίας



Τράβηγμα ώμων



Όρθια θέση / ημικάθισμα



Προωθημένη όρθια θέση / ημικάθισμα

