

Thera-Band® foamrollers en Thera-Band® banden

De Thera-Band® foamrollers vormen samen met de Thera-Band® banden (octrooi aangevraagd) een baanbrekend hulpmiddel voor myofasciale ontlasting, handsfree diepweefsel massage en stabilisatieoefeningen. De Thera-Band banden zijn ontwikkeld voor weefselpenetratie met uiteenlopende intensiteit. Ze zijn beschikbaar in vier opeenvolgende progressieve dichtheidsniveaus, die elk zijn afgestemd op de gewenste diepte van weefselvrijgave. De Thera-Band foamrollers zijn beschikbaar in een standaard diameter van 15 cm en een lengte van 91 cm en 30 cm (rond) en 91 cm (half rond). De Thera-Band banden hebben een lengte van 30 cm en passen rond de standaard ronde foamrollers van 15 cm.

Consequent gebruik van de Thera-Band foamroller en banden verbetert de flexibiliteit van de spieren en het bewegingsbereik, bevordert weefselherstel en -regeneratie alsook een duurzame gezondheid van de spieren en fasciaal weefsel. De Thera-Band Rollers en banden zijn zowel geschikt voor gebruik in klinieken als voor thuisgebruik met door een therapeut voorgeschreven oefeningen of een fitnessprogramma op eigen initiatief.



Meer oefeningen en video's vindt u op
info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller

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

ALGEMENE AANWIJZINGEN

Grondbeginselen

Werken met een foamroller is een handsfree techniek waarmee u met verschillende drukkiveaus, reikwijdtes, soepelheid en lichaamshoudingen het gewenste doel kunt bereiken. De massagedruk ontstaat door het gewicht van het

Rollen – algemeen

Elke spier wordt als volgt afgebeeld: beginpositie, rollen (masseren en loslaten) in actie, gewijzigde en/of progressieve posities en diverse varianten. Met de varianten* kan de penetratiediepte worden vergroot of verkleind en kunnen specifieke spierdelen worden aangepakt.

Rollen – Tips & Tools

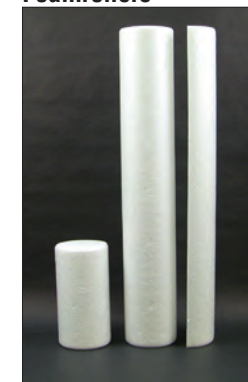
- Zoek een vrij open plek met voldoende vloerruimte
- Gebruik de foamroller en band op de blote huid of over aansluitende, lichte kleding
- Plaats de roller onder de te bewerken spierstreek
- Rol uw lichaamsgewicht rustig en met lange, vloeiende bewegingen heen en weer over de roller
- Zorg dat u het traject volgt van de spier die wordt gemasseerd
- Controleer de druk door de hoeveelheid gewicht op de roller aan te passen
- Verminder de druk aanzienlijk als u over botten rolt, zoals de ruggengraat of de schenen en/of gebruik de gele band als extra buffer.
- Gebruik afwisselende posities en voeg de progressieve banden toe om specifieke vezels van het vrij te geven weefsel te behandelen. Afbeeldingen van varianten vindt u in de handleiding.
- ☆ De vrijgave gebeurt met een combinatie van lange en korte rolbewegingen
- Rol meermaals met kortere bewegingen of houd over een erg gespannen plek de rolbeweging aan tot deze zachter wordt
- Doe als de spieren zijn opgewarmd een 'zelfrollende' massage
- Rol elke spiergroep 60 à 90 seconden, 1 à 2 keer na elkaar, 3 à 5 keer per week

Banden
De dichtheid varieert met de kleur. De gele is extra zacht en de blauwe is extra hard



Geschikt voor gebruik met Rollers van 15 cm x 30 cm en 15 cm x 91 cm

Foamrollers



15 cm (rond), 91 cm (rond), 91 cm (half rond)

Band aanbrengen



STAP 1



STAP 2



STAP 3



STAP 4

Hamstrings



Quadriceps



Iliotibiale band



Sluitspiieren



☆ ☆ ☆



☆ ☆ ☆



☆ ☆



Heupbuigspieren



Bilspieren



Piriformis



Springschonen/peroneale spieren



Kuiten



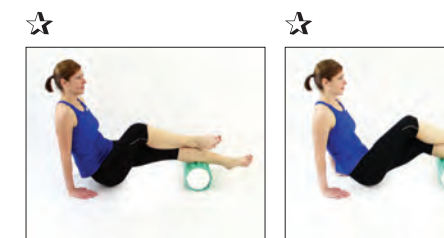
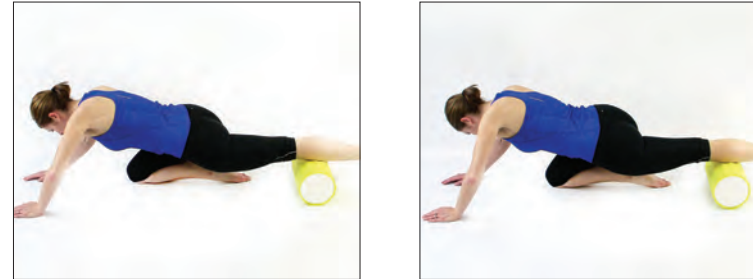
☆ ☆



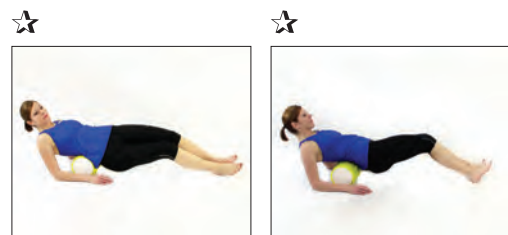
☆ ☆



☆ ☆



Onderrug/middenrug



Bovenste trapeziumspieren



Laterale rugspieren



Mobilisatie – Optie 1



Bovenrugspieren



Mobilisatie – Optie 2



STABILISATIE

Stabilisatieoefeningen zijn bedoeld om de sterkte, de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren te verbeteren. Deze oefeningen bevorderen niet alleen een verhoging van de sterkte, maar zijn ook gericht op een verbeterde werking van de spieren die de botten en gewrichten ondersteunen. Stabilisatieoefeningen zijn ook goed voor het hertrainen van het neuromusculair stelsel dat de verbinding vormt tussen de zenuwen en de spieren – en het stabiliteit en ruimtelijk inzicht van het lichaam bevordert. Stabilisatieoefeningen van de lichaamskern zijn specifiek gericht op de romp. Ze zorgen voor een stevig platform voor een goede houding en een solide basis voor arm- en beenbewegingen en ook kracht.

Stabilisatieoefeningen van de lichaamskern:

- Neem bij elke oefening een goede rechte houding aan
 - Hoofd en nek op een lijn met de romp
 - Borst open met schouderbladen naar beneden en naar binnen
 - Navel licht samengetrokken zodat er een 'holle buik' ontstaat
- Doe de bewegingen langzaam en beheerst
- Houd elke beweging 3 à 5 seconden aan
- Doe 1 à 2 reeksen van 10 - 3 à 5 keer per week

Buikstabilisatie



Brug

Niveau 1



Niveau 2



Op handen en knieën



Evenwichtsoefeningen



Opduwen aan armen



Voeten naast elkaar/knieën licht gebogen



gebogen - geavanceerd

