

## Rolos de espuma Thera-Band® e Bandas Thera-Band®

Os Rolos de espuma Thera-Band® utilizados em conjunto com as Bandas Thera-Band® (patente pendente) são uma nova ferramenta para a libertação miofascial mãos livres, massagem dos tecidos profundos e exercícios de estabilização. Concebidos para suportar várias profundidades de penetração nos tecidos, as Bandas Thera-Band estão disponíveis com quatro níveis sucessivos de densidade progressiva, cada um correspondendo a uma profundidade de libertação dos tecidos prevista. Os Rolos de espuma Thera-Band estão disponíveis com um diâmetro padrão de 15 cm e nos comprimentos de 91 cm e 30 cm (redondos) e 91 cm em meia lua. As Bandas Thera-Band têm um comprimento de 30 cm e foram concebidas para o Rolo de espuma padrão redondo de 15 cm.

A utilização consistente do Rolo de espuma e das braçadeiras Thera-Band conduz a uma maior flexibilidade muscular e amplitude de movimentos, uma melhor recuperação e regeneração dos tecidos, bem como à sustentabilidade muscular e saúde fascial – sem comprometer o desempenho. Os Rolos e Bandas Thera-Band podem ser utilizados em clínicas, como parte de um programa de exercícios prescrito para a realização em casa ou em rotinas de condicionamento físico por iniciativa própria.



**Para obter exercícios e vídeos adicionais, visite**  
[info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller](http://info.Thera-BandAcademy.com/FoamRoller)

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

## INSTRUÇÕES GERAIS

### Noções básicas

A utilização de rolos de espuma é uma técnica mãos livres, que envolve vários níveis de pressão, comprimento e fluidez de movimentos em comprimento, bem como o posicionamento de partes do corpo para alcançar os objectivos desejados. A pressão da massagem é criada através do peso do corpo no rolo, a utilização das Bandas progressivas e o controlo através de mudanças nos movimentos e na posição. Se preferir uma pressão mais suave, pode utilizar as mãos e os pés para compensar o peso do corpo. Inversamente, se pretender uma libertação dos tecidos mais profunda, poderá incorporar ligeiros desvios no ângulo do corpo e nos movimentos. As bandas progressivas podem ser adicionadas ou removidas para ajudar a aumentar ou reduzir a pressão e a penetração.

### Rolamento geral

Oferecemos as seguintes vistas para cada músculo ilustrado: posição inicial, rolamento (massagem e libertação) em acção, posições modificadas e/ou em progressão e várias variações. As variações\* proporcionam a capacidade de aumentar ou reduzir a profundidade da penetração, bem como o enfoque em regiões específicas a tratar do músculo.

## Dicas e ferramentas do rolamento

- Encontre uma área relativamente desimpedida com um espaço no chão adequado.
- Utilize o Rolo de espuma e a Banda na pele despida ou sobre peças de vestuário justas.
- Coloque o Rolo por baixo da região muscular a tratar.
- Role suavemente o peso do corpo para a frente e para trás, com movimentos longos, sobre o Rolo.
- Certifique-se de que segue a trajectória do músculo a massajar
- Controle a pressão através do ajuste do peso sobre o Rolo
- Reduza significativamente a pressão se ao passar por áreas ósseas, tais como a coluna ou canelas e/ou utilize a Banda amarela para um amortecimento adicional.
- Varie as posições e inclua as Bandas progressivas para chegar a fibras específicas do tecido a libertar. As variações são ilustradas ao longo do manual.
- ★ Liberte os tecidos com uma combinação de movimentos de rolamentos longos e curtos.
- Role repetidamente com movimentos mais curtos ou realize uma suspensão sustentada sob o ponto particularmente tenso até que se liberte
- Proceda a uma auto-massagem com
- Role cada grupo de músculos durante 60-90 segundos, 1-2 vezes consecutivas, 3 a 5 vezes por semana

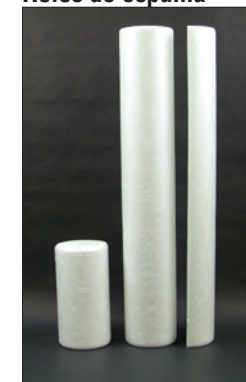
### Bandas

As densidades variam por cor. A banda amarela é a mais suave e a azul é extra-firme



Podem ser utilizadas com os rolos de 15 x 30 cm e 15 cm x 91 cm.

### Rolos de espuma



Redondo de 15 cm, redondo de 91 cm, meia lua de 91 cm

### Aplicação da banda



PASSO 1



PASSO 2



PASSO 3



PASSO 4

Hamstrings



Quadriceps



Banda IT



Adutores



☆



☆



☆



☆



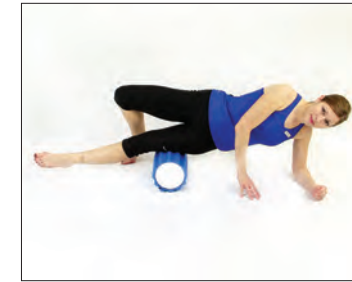
☆



☆



☆



☆



Flexores da anca



Glúteos



Piriforme



Tibia/perónio anterior



Gêmeos



☆



☆



☆



☆



☆



☆



☆

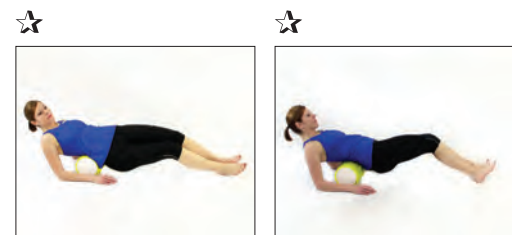


☆





Lombar baixo/médio



Secção superior



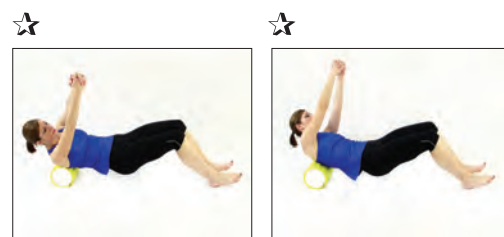
Laterais



Mobilização – Opção 1



Rombóides



Mobilização – Opção 2



## ESTABILIZAÇÃO

Os exercícios de estabilização são concebidos para melhorar a força, a potência e a resistência dos músculos. Embora facilitem os ganhos de força, estes exercícios foram concebidos para melhorar a função dos músculos que suportam e estabilizam os ossos e as articulações. Adicionalmente, os exercícios de estabilização ajudam na reformulação do treino do sistema neuromuscular que liga os nervos aos músculos – apoiando o corpo em termos de estabilidade e noção de espaço. Os exercícios de estabilização do núcleo, especificamente com enfoque no tronco, trabalham para proporcionar uma plataforma sólida para uma postura adequada e alicerces fortes para o movimento dos braços e das pernas, bem como o desenvolvimento da força.

**Dicas e ferramentas para exercícios de estabilização do núcleo:**

- Assuma uma posição do núcleo adequada em cada exercício
  - Cabeça e pescoço alinhados com o tronco
  - Peito aberto com as omoplatas para baixo e para dentro
  - Umbigo apertado para criar subtilmente uma posição de "barriga para dentro"
- Realize os movimentos de uma forma lenta e controlada
- Mantenha cada repetição por 3-5 segundos
- Faça 10 repetições, 1-2 vezes consecutivas, 3 a 5 vezes por semana

Estabilização abdominal



Ponte

Nível 1



Nível 2



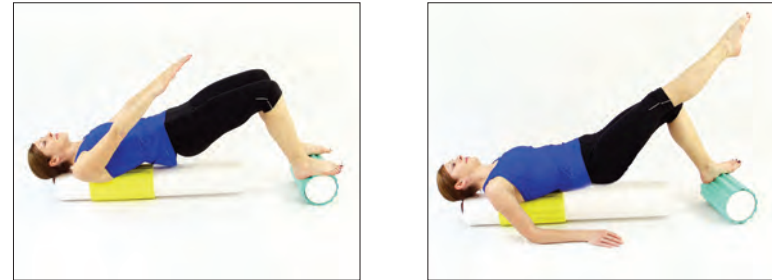
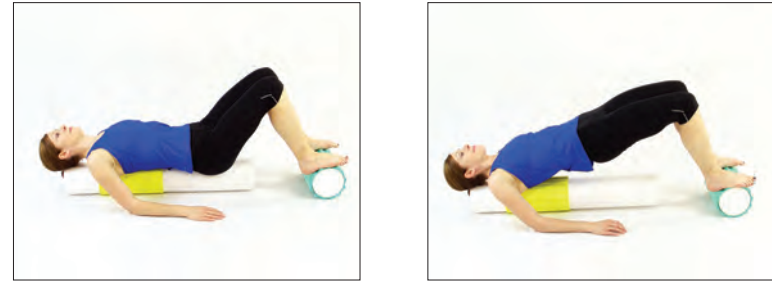
Quatro apoios



Exercícios de equilíbrio



Brücke



Posição/agachamento



Posição avançada/agachamento

