

Grøn Thera-Band® rullemassør+

Grøn Thera-Band-rullemassør+ er et nyskabende værktøj til myofascial frigørelse og massage af dybt væv. Myofascial frigørelse er en meget nyttig teknik, der tager hånd om tætte muskler og tæt forbindende væv, således at det omfattede område mobiliseres for at lindre smerte og gendanne bevægelse. Arbejde med dybt væv er en yderst værdifuld måde til opbygning af infiltrationer i musklerne. Det patentanmeldte rillede design understøtter både mobilisering af overfladisk og dybtliggende væv.

Brug af Thera-Band-rullemassør+ kan hjælpe med at forøge blodgennemstrømningen og -cirkulationen i det målrettede område, samtidigt med at musklernes fleksibilitet og bevægelse forbedres. Thera-Band rullemassør er tilgængelig i standardstørrelse og som bærbar udgave (med patentanmeldte sammenklappelige håndtag, der er ideelle på rejser og på farten) og er konstrueret af holdbart latexfrit termoplastisk materiale, der sikrer forlænget levetid og nem rengøring. Den kan bruges i kliniksammenhæng som en del af et ordineret hjemmøvelsesprogram eller som en selvvalgt wellnessrutine.



For additional exercises and videos go to
info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager

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

GENERELLE INSTRUKTIONER

Rulning af rullemassør+ langs et område med tæthed muliggør selvmassage af musklen ved at frigøre vævet. Det er en manuel teknik, der omfatter varierende grader af tryk, arbejds længde og flydendehed såvel som placering af kropsdele med henblik på at opnå de ønskede resultater.

Ved alt arbejde er det vigtigt at påføre et jævnt tryk med begge hænder, og det er navnlig vigtigt at følge en sti langs hver muskel, der masseres. Hver muskel, der er afbilledet, har rullemassør+ placeret langs stien (fibrene) for den pågældende muskel. Sørg for markant at reducere trykket, hvis du passerer områder med knogler såsom rygsøjlen eller skinnebenene. rullemassører fungerer bedst på bar hud men kan bruges over let beklædning.

Generel massage – vi har vist eksempler på tre forskellige muskelpositioner til målretning af tre forskellige muskellængder for hver afbilledet muskel:

- K - forkortet
- N - neutral
- L - forlænget

Generelt arbejder en forlænget muskelposition i kombination med længere arbejds gange med de mere dybereliggende vævslag, mens en kortere muskelposition med forkortede arbejds gange målretter dybere infiltrationer og tæthed. Rul over hver muskelgruppe i 30-60 sekunder ved brug af en kombination af lange og korte arbejds gange. Når du arbejder dybere ind i en muskel eller en infiltration, kan opløsning af spændingerne forøges ved at forøge trykket over det pågældende område i nogle sekunder, hvorefter der gentagne gange skal rulles over det berørte område med et voksende tryk for hver rulning. Det er naturligt at opleve ømhed eller svagt ubehag.

Frigørelse af triggerpunkter – Ender på håndtagene til rullemassør+ er designet til at hjælpe dig med at arbejde dybere ind i infiltrationen for at frigøre triggerpunktet (spændingspunktet). Placer den afrundede ende i musklens infiltration/spændingspunkt. Forøg trykket i 20-60 sekunder, således at håndtaget kan arbejde dybere i takt med, at triggerpunktet frigøres.

Generel ordination – Rul hver muskel i 30-60 sekunder 1-2 gange i træk, 3-5 gange dagligt. Massageteknikker er mest effektive, når de udføres før, under og efter perioder med aktivitet.

Grøn bærbar rullemassør+ (rillet)

For at bruge, simpelthen twist ender til at frigive håndtag. Når du er færdig, skubbehåndtag tilbage og drej for at låse på plads.



Håndtag inde



Håndtag ude

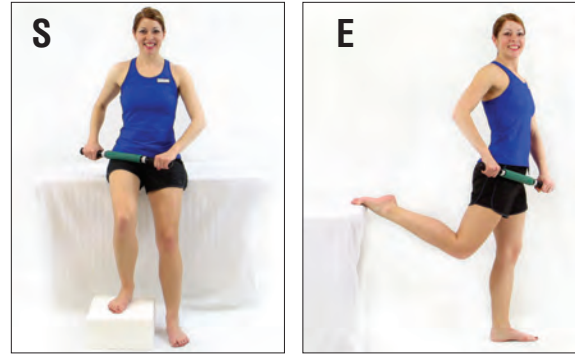
Grøn standard rullemassør+ (rillet)



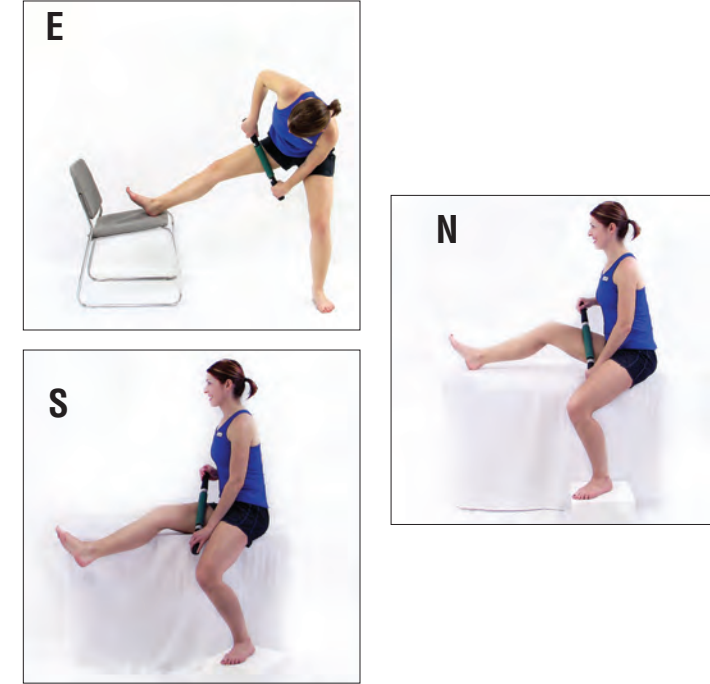
Nedre læg



Hofteflexorer



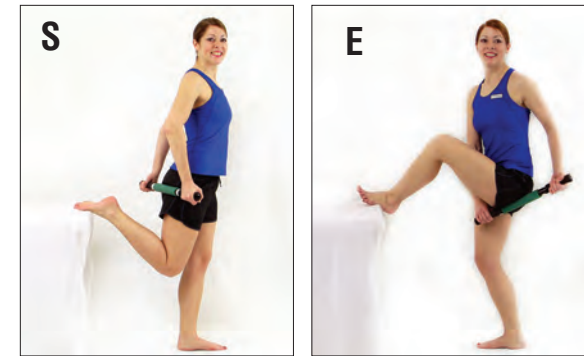
Adduktorer



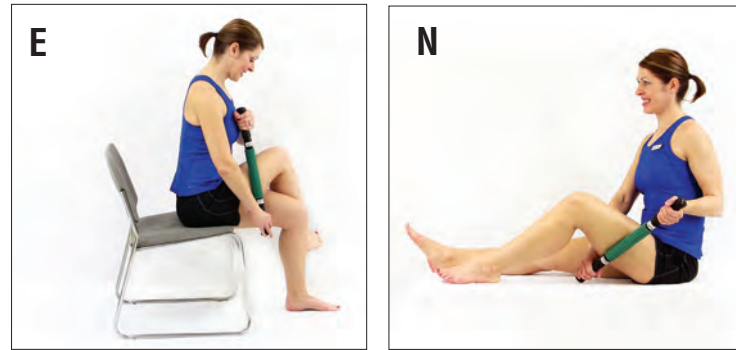
Quadriceps



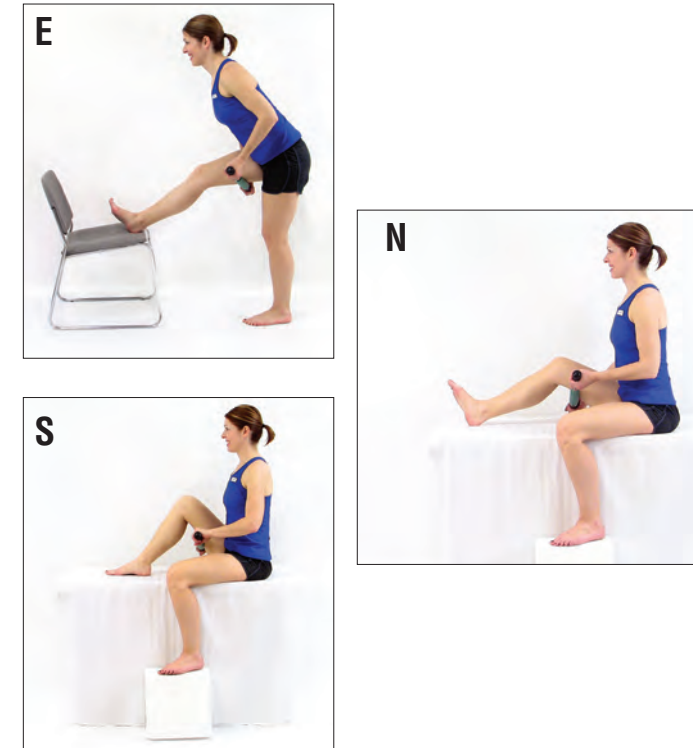
Sædemuskler



TFL



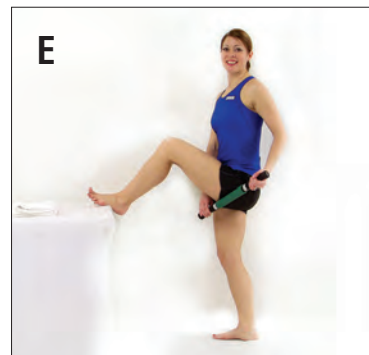
Haser



Læg



Quadratus lumborum



Nedre læg



Fod



Nedre nakke

Front View



Back View



Front View



Back View



Overarm – inderside



Skinneben



Nakke

Front View



Back View



Front View



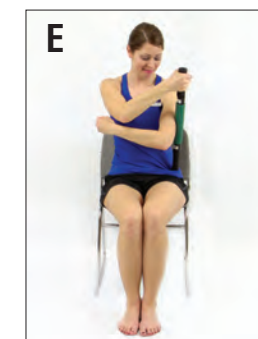
Back View



Biceps



Triceps



Overarm – yderside

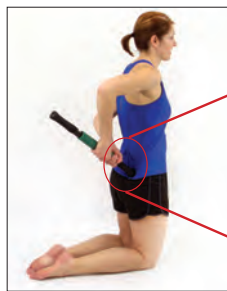


FRIGØRELSE AF TRIGGERPUNKTER

TFL



Sædemuskler



Posterior tibialis



It-bånd



Nakke



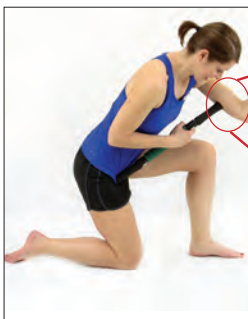
Læg



Sort/QL



Triceps



Nedre læg



Biceps

