

Vihreä Thera-Band[®] rullahierontalaite+

Vihreä Thera Band rullahierontalaite+ on innovatiivinen laite myofaskiaalisen kivun lievitykseen ja syvällä olevien kudosten hierontaan. Myofaskiaalisia kipupisteitä laukaiseva terapia perustuu erittäin käytännölliseen tekniikkaan, jossa kireitä lihaksia ja sidekudoksia pyritään avaamaan mobilisoimalla kyseistä kohtaa ja siten lievittämään kipua ja palauttamaan liikkuvuutta. Syväkudoshieronta on erittäin tehokas keino avata lihasten ”lukkoja”. Patenttia odottava uritettu muoto tukee sekä pinta- että syväkudosten mobilisointia. Thera Band rullahieronta+ -laitteen käyttö voi auttaa parantamaan verenvirtausta ja -kiertoa kyseisellä alueella ja lisätä samalla lihasten joustavuutta ja liikkuvuutta.

Hierontalaitetta on saatavilla vakiomallisena sekä kannettavana versiona (jossa on patenttia odottavat, matkoilla erittäin kätevät sisään työnnettävät kädensijat). Thera Band rullahierontalaite on valmistettu lateksittomasta lämmönkestävästä muovista, joka kestää pitkään ja on helppo puhdistaa. Sitä voidaan käyttää kuntoutuslaitoksissa, osana lääkärin määräämää harjoitusohjelmaa tai oma-aloitteista kuntoilua.



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

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

YLEISIÄ OHJEITA

Rullahieronta+ -laitteen rullaaminen kireällä alueella avaa kudosta, minkä ansiosta lihas hieroo itse itseään. Tämä on kätevä tekniikka, jossa lihaksen kohdistettavaa painetta, hierontaliikkeen pituutta ja nopeutta sekä vartalon asentoa voidaan vaihdella haluttujen tulosten saavuttamiseksi.

Hierottiinpa kuinka suurta aluetta tahansa, on tärkeää, että alueelle kohdistuva paine on tasainen (yhtä voimakas paino molemmilla käsillä), ja että rullaa liikutetaan hierottavan lihaksen suuntaisesti. Jokaisessa esitetyssä kuvassa Rullahierontalaite+ on asetettu hierottavan lihaksen syiden suuntaisesti. Vähennä kohdistamaasi voimaa merkittävästi luiden, esimerkiksi selkärangan tai säären, kohdalla. Rullahierontalaitetta on paras käyttää paljaalla iholla, mutta sitä voidaan käyttää myös ohuen vaatepuksen päällä.

Tavallinen hieronta – Näytämme kaikille kuvissa esitetyille lihaksille kolme eri asentoa, joissa lihaksen pituus vaihtelee:

- L – lyhentynyt
- N – normaali
- P – pidentynyt

Yleensä asennossa, jossa lihas on pidentynyt, ja kun hierotaan suurempaa aluetta, vaikutus kohdistuu kudosten pintakerrokseen, kun taas asennossa, jossa lihas on lyhentynyt ja jossa hieronta-alue on lyhyempi, vaikutus kohdistuu syvempänä oleviin lihaksen kipupisteisiin ja kireyteen. Rullaa laitetta jokaisen lihasryhmän kohdalla 30–60 sekuntia sekä pitkin että lyhyin liikkein. Kun haluat vaikutuksen kohdistuvan syvemmälle lihakseen tai lihaksen kipupisteeseen, voit parantaa jännityksen laukeamista kohdistamalla painetta alueelle useampia sekunteja ja sitten rullaamalla toistuvasti kireän alueen kohdalla ja lisäämällä painoa joka rullauksella. On normaalia, että lihas on arka tai että hieronta tuntuu hieman epämukavalta.

Jännityskohtien laukaiseminen – Rullahieronta+ -laitteen päissä olevat kädensijat on suunniteltu siten, että niillä voidaan helposti laukaista syvemmällä lihaksessa olevia jännityskohtia. Aseta hierontarullan pää lihaksen jännittyneeseen kohtaan. Kohdista siihen painetta 20–60 sekunnin ajan ja paina rullaa syvemmälle, kun jännitys alkaa helpottaa.

Perusharjoitus – Rullaa jokaista lihasta 30–60 sekuntia, toista 1–2 kertaa ja tee harjoitus 3–5 kertaa päivässä. Hieronta tehoaa parhaiten, kun lihaksia rullataan ennen fyysistä harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen.

Vihreä kannettava rullahierontalaite+ (uurrettu)

Voit käyttää yksinkertaisesti twist pääty vapauttaa kahvat. Kun olet valmis, työnnä kahvat takaisin ja kierre lukita paikalleen.



Kädensijat sisällä



Kädensijat ulkona

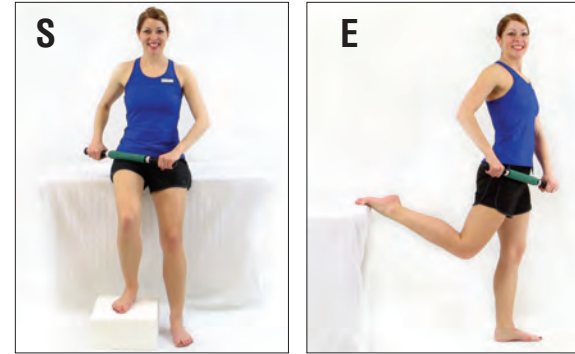
Vihreä rullahierontalaite+ perusmalli



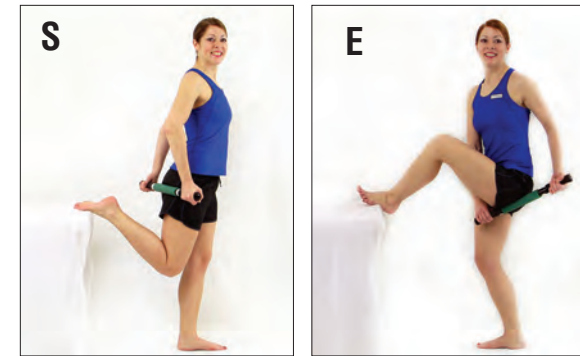
Pohkeen alaosa



Lonkan koukistajat



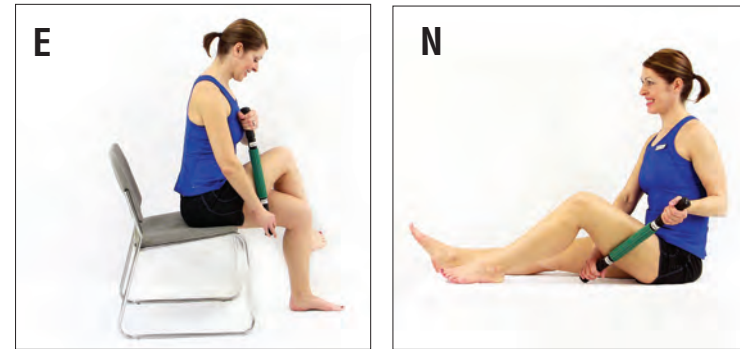
Pakaralihakset



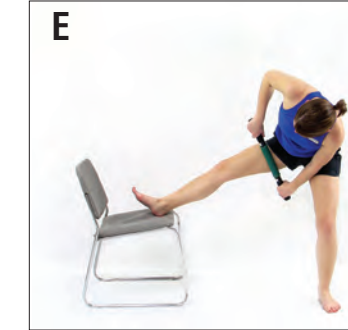
Nelikulmainen lannelihas
(Quadratus Lumborum)



TFL (Leveän peitinkalvon jännittäjälihas)



Lähentäjälihakset



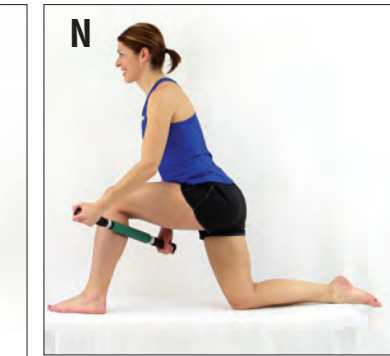
Takareiden lihakset



Quadriceps



Pohje



Pohkeen alaosa



Jalka



Hartialihakset

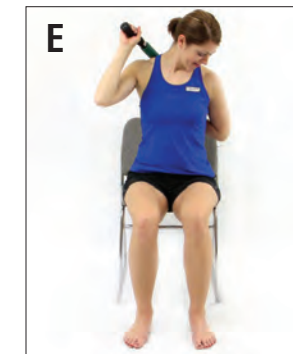
Front View



Back View



Front View



Back View



Kyynärvarsi - sisäpuoli



Säari

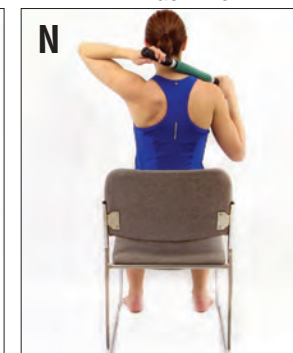


Niska

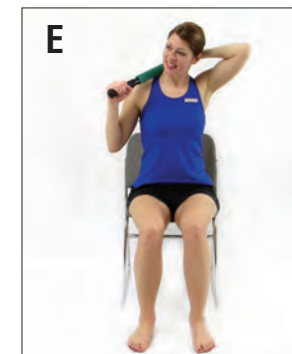
Front View



Back View



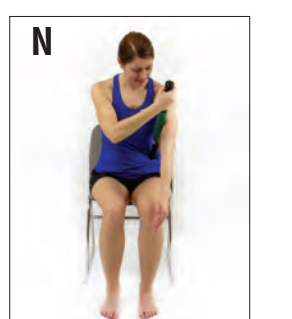
Front View



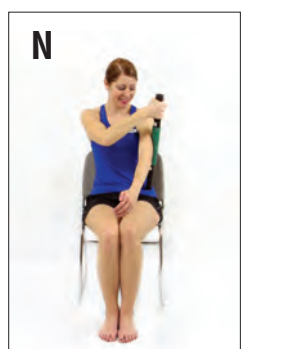
Back View



Haisu



Ojentajalihas



Kyynärvarsi - ulkopuoli



JÄNNITYSKOHTIEN LAUKAISEMINEN

TFL (Leveän peitinkalvon jännittäjälihas)



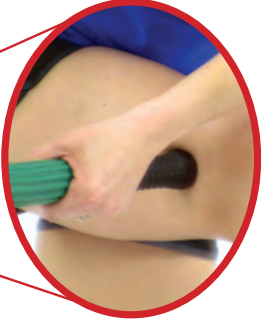
Pakaralihakset



Takimmainen sääriilihas



Sivureisilihaksen peitinkalvo



Niska



Pohje



Selkä/Nelikulmainen lannelihas



Ojentajalihas



Pohkeen alaosa



Huis

