

Πράσινος κύλινδρος μασάζ Thera-Band[®] Roller Massager+

Ο πράσινος κύλινδρος μασάζ Thera-Band Roller Massager+ είναι ένα καινοτομικό εργαλείο για μυοπεριτονιακή απελευθέρωση και βαθύ μασάζ ιστών (deep tissue massage). Η μυοπεριτονιακή απελευθέρωση είναι μια χρήσιμη τεχνική για τη θεραπεία σφιγμένων μυών και σφιγμένων ιστών - μέσω της κινητοποίησης της εμπλεκόμενης περιοχής, για την ανακούφιση του πόνου και την ανάκτηση της κινητικότητας. Το βαθύ μασάζ ιστών είναι μια πολύτιμη μέθοδος για την ανακούφιση από τους «κόμπους» των μυών. Ο σχεδιασμός με τις ραβδώσεις - για το οποίο εκκρεμεί η κατοχύρωση διπλώματος ευρεσιτεχνίας - υποστηρίζει τόσο την επιφανειακή όσο και την εν τω βάθει κινητοποίηση των ιστών. Η χρήση του κυλίνδρου Thera-Band Roller Massager+ μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ροής και κυκλοφορίας του αίματος στη στοχευόμενη περιοχή, ενώ βοηθά επίσης στην αύξηση της ευκαμψίας και κινητικότητας των μυών. Διατίθεται σε βασική και φορητή έκδοση (με πτυσσόμενες χειρολαβές - εκκρεμεί κατοχύρωση διπλώματος ευρεσιτεχνίας - που είναι τέλειες για χρήση σε ταξίδια και επί τόπου εφαρμογές). Το Thera-Band Roller Massager+ κατασκευάζεται με ανθεκτικό θερμοπλαστικό υλικό χωρίς λατέξ για παρατεταμένη διάρκεια ζωής και εύκολο καθαρισμό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κλινική, στα πλαίσια ενός συνταγογραφημένου προγράμματος εξάσκησης ή και στα πλαίσια μιας ατομικής ρουτίνας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.



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

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

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η κύλιση του Roller Massager+ σε μια περιοχή όπου είναι σφιγμένοι οι μύες, επιτρέπει το «αυτο-μασάζ» των μυών, απελευθερώνοντας τους ιστούς. Είναι μια πρακτική τεχνική που περιλαμβάνει τη μεταβολή της πίεσης, του μήκους των κινήσεων και την ομαλή ροή τους, όπως και την κατάλληλη τοποθέτηση κάθε μέρους του σώματος για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων.

Σε όλες τις κινήσεις, είναι σημαντικό να εφαρμόζετε ομοιόμορφα πίεση και με τα δύο χέρια και ιδιαίτερα σημαντικό να εφαρμόζετε την πίεση κατά μήκος κάθε μυ στον οποίο κάνετε μασάζ. Σε κάθε μυ που φαίνεται στην εικόνα, ο κύλινδρος Roller Massager+ είναι τοποθετημένος κατά μήκος των ινών του εν λόγω μυ. Βεβαιωθείτε να μειώνετε σημαντικά την πίεση κατά το πέρασμα πάνω από οστά όπως η σπονδυλική στήλη ή η κνήμη (καλάμι). Οι κύλινδροι μασάζ χρησιμοποιούνται καλύτερα σε γυμνό δέρμα, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης και με λεπτά ρούχα.

Γενικό μασάζ - Παραθέτουμε παραδείγματα τριών διαφορετικών θέσεων μυών για τη στόχευση μυών με τρία διαφορετικά μήκη, για κάθε μυ που φαίνεται στην εικόνα.

- Σ – Βραχυμένος μυς
- Ο – Ουδέτερος μυς
- Ε - Επιμηκυμένος μυς

Γενικά, μια επιμηκυμένη θέση μυών σε συνδυασμό με κινήσεις μεγαλύτερου μήκους έχουν επίδραση πιο πολύ σε επιφανειακά στρώματα ιστών, ενώ μια πιο βραχυμένη θέση μυών με κινήσεις μικρότερου μήκους, στοχεύουν βαθύτερους «κόμπους» και τα σημεία σύσφιξης των μυών. Κυλήστε τον κύλινδρο σε κάθε ομάδα μυών για 30-60 δευτερόλεπτα, με συνδυασμό κινήσεων μεγάλου και μικρού μήκους. Όταν κάνετε βαθύ μασάζ σε ένα μυ ή σε έναν μυϊκό «κόμπο», η απελευθέρωση της έντασης μπορεί να βελτιωθεί με την εφαρμογή πίεσης στην περιοχή για αρκετά δευτερόλεπτα και κατόπιν με την επαναληπτική κύλιση πάνω από το σφιγμένο σημείο, εφαρμόζοντας βαθύτερη πίεση με κάθε κύλιση. Είναι φυσικό να παρουσιαστεί ευαισθησία/ελαφρύς πόνος ή ελαφρά δυσφορία.

Ανακούφιση «πυροδοτικών σημείων» πόνου (trigger points) - Τα άκρα των χειρολαβών του Roller Massager+ είναι σχεδιασμένα ώστε να βοηθούν στη βαθύτερη προσπέλαση στους μυϊκούς «κόμπους» για την απελευθέρωση των «πυροδοτικών» σημείων (σημείων έντασης πόνου). Τοποθετήστε το στρογγυλεμένο άκρο στο σημείο πυροδότησης/έντασης του μυ. Εφαρμόστε παρατεταμένη πίεση για 20-60 δευτερόλεπτα, επιτρέποντας στη χειρολαβή να διεισδύει βαθύτερα καθώς απελευθερώνεται το «πυροδοτικό» σημείο.

Συνταγογράφηση γενικής χρήσης - Κάντε κύλιση σε κάθε ομάδα μυών για 30-60 δευτερόλεπτα, 1-2 φορές στη σειρά, 3-5 φορές την ημέρα. Οι τεχνικές μασάζ είναι περισσότερο αποτελεσματικές όταν χρησιμοποιούνται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από περιόδους δραστηριότητας.

Πράσινος φορητός κύλινδρος μασάζ+ (με ραβδώσεις)

Για να το χρησιμοποιήσετε, μια απλή στροφή στα άκρα απελευθερώνει τις λαβές. Όταν τελειώσετε, πιέστε τις λαβές πίσω και γυρίστε ώστε να κλειδώσουν στη θέση τους.



Συμπυκνωμένες χειρολαβές



Ανεπτυγμένες χειρολαβές

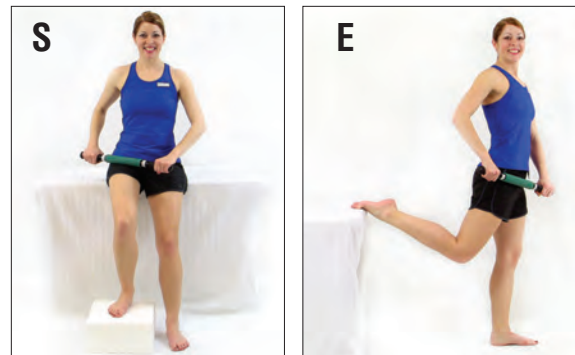
Πράσινος τυπικός κύλινδρος μασάζ+ (με προεξοχές)



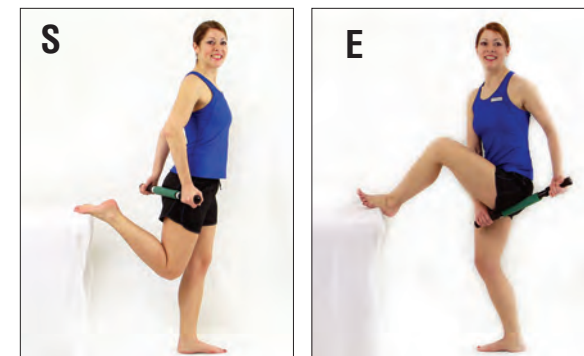
Υποκνημίδιος



Καμπήρες ισχίου



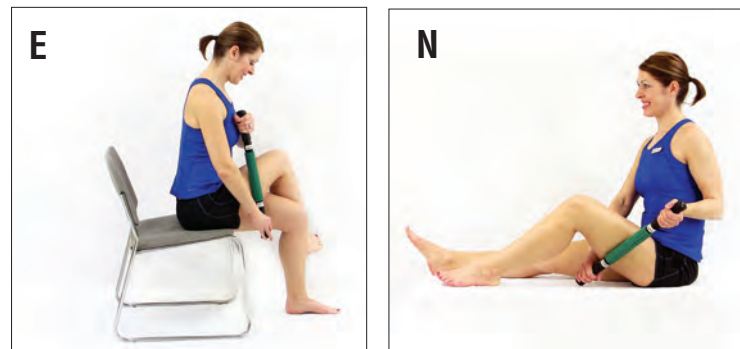
Γλουτοί



Τετράγωνοι οσφυϊκοί



TFL



Προσαγωγούς



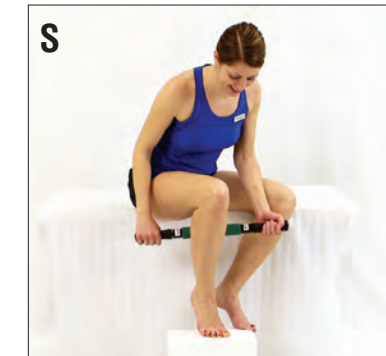
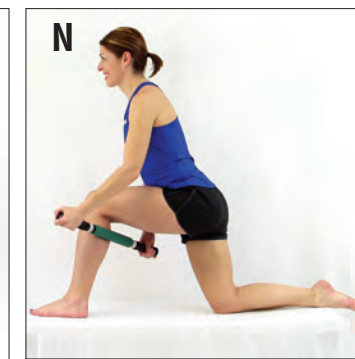
Δικέφαλοι Μηριαίοι



τετρακέφαλο



Γαστροκνήμιος (Γάμπα)



Υποκνημίδιος



Πέλμα



Κάτω αυχένιας

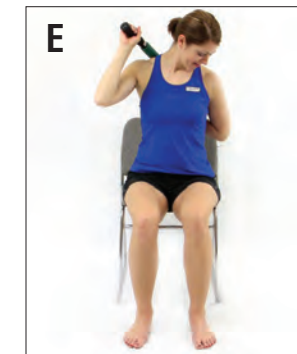
Front View



Back View



Front View



Back View



Πήχης (αντιβραχίονας)



Κνήμη



Αυχένιας

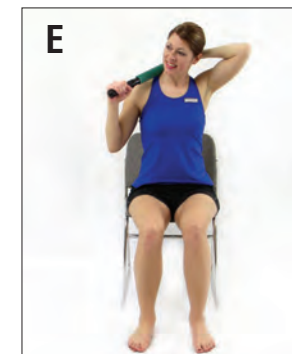
Front View



Back View



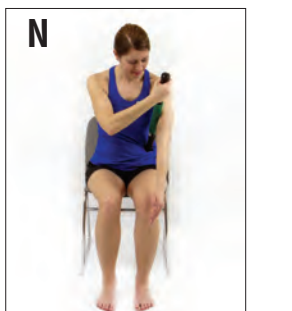
Front View



Back View



Δικέφαλοι βραχιόνιοι



Τρικέφαλοι



Πήχης (εξωτερικό μέρος)



ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ «ΠΥΡΟΔΟΤΙΚΟΥ» ΣΗΜΕΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

TFL



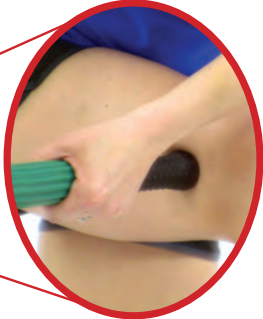
Γλουτοί



Οπίσθιοι κνημιαίοι



Λαγονοκνημική ζώνη



Αυχένας



Γαστροκνήμιος (Γάμπα)



Μέση - Τετράγωνοι οσφυϊκοί



Τρικέφαλοι



Υποκνημίδιος



Δικέφαλοι βραχιόνιοι

