

Rolo massajador+ verde Thera-Band[®]

O Rolo massajador+ verde da Thera-Band é uma ferramenta inovadora para a libertação miofascial e massagem profunda dos tecidos. A libertação miofascial é uma técnica muito útil para abordar situações de músculos tensos e tecidos de ligação tensos – mobilizando a região afectada para aliviar a dor e restaurar o movimento. O trabalho profundo dos tecidos é um meio muito precioso para desfazer os “nós” nos músculos. O design estriado de patente pendente suporta a mobilização dos tecidos superficial e profunda.

A utilização do Rolo massajador+ Thera-Band pode ajudar a aumentar a circulação sanguínea na área afectada, ao mesmo tempo que pode ajudar a aumentar a flexibilidade muscular e os movimentos. Disponível numa versão padrão e portátil (com pegas retrácteis de patente pendente ideais para viagens e aplicações móveis), o Rolo massajador da Thera-Band é fabricado num material termoplástico sem látex durável para uma longa duração e limpeza fácil. Pode ser utilizado em espaços clínicos, como parte de um programa de exercícios em casa prescrito por um médico ou numa rotina de bem-estar por iniciativa própria.



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

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

INSTRUÇÕES GERAIS

Rolar o Rolo massajador+ ao longo de uma zona tensa permite a auto massagem do músculo libertando os tecidos. Trata-se de uma técnica prática, que envolve vários níveis de pressão, comprimento dos movimentos e fluidez, bem como o posicionamento da parte do corpo para alcançar os objectivos desejados.

Em todos os movimentos, é importante aplicar uma pressão uniforme com ambas as mãos e é especialmente importante acompanhar a trajectória de cada músculo a massajar. Cada músculo apresentado tem o Rolo massajador+ posicionado ao longo da trajectória (fibras) desse músculo. Certifique-se de que reduz significativamente a pressão ao passar por zonas ósseas, tais como a espinhas ou as canelas. Os Rolos massajadores são melhor utilizados sobre a pele despida, mas poderão ser utilizados sobre peças de vestuário ajustadas.

Massagem geral - Oferecemos exemplos de três posições de músculos diferentes para atingir três comprimentos de músculos diferentes para cada músculo apresentado:

- R - Reduzido
- N - Neutro
- A - Alongado

Em geral, uma posição de músculo alongado em combinação com passagens mais longas trabalha as camadas de tecidos mais à superfície, enquanto que uma posição muscular mais reduzida, com passagens mais curtas aborda os nós e tensão muscular em maior profundidade. Role cada grupo muscular durante 30 - 60 segundos, utilizando uma combinação de passagens longas e curtas. Ao trabalhar um músculo mais profundamente ou um nó muscular, a libertação da tensão poderá ser potenciada através da aplicação de pressão sobre a área durante vários segundos e, em seguida, rolando repetidamente a zona de tensão, aplicando uma pressão mais profunda em cada rolamento. É natural sentir alguma sensibilidade ou pequeno desconforto.

Libertação do ponto de activação - As extremidades das pelas do Rolo massajador+ foram concebidas para ajudar a aprofundar o nó muscular para libertar o ponto de activação (ponto de tensão). Coloque a extremidade arredondada no ponto do nó/tensão do músculo. Aplique uma pressão sustentada durante 20 - 60 segundos, permitindo que a pega se aprofunde à medida que o ponto de activação é libertado.

Prescrição geral - Role cada músculo durante 30 - 60 segundos, 1 - 2 vezes em sequência, 3 - 5 vezes por dia. As técnicas de massagem são mais eficazes quando utilizadas antes, durante e após períodos de actividade.

Rolo massajador+ portátil verde (estriado)

Para usar, basta torcer para fins de libertação alças. Quando terminar, pressione lida novamente e torcer para bloquear no lugar.



Pegas para dentro



Pegas para fora

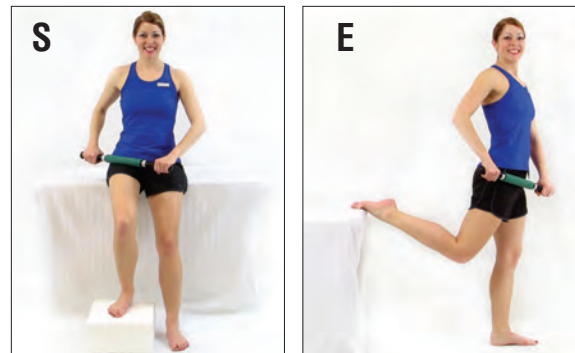
Rolo massajador+ padrão verde (estriado)



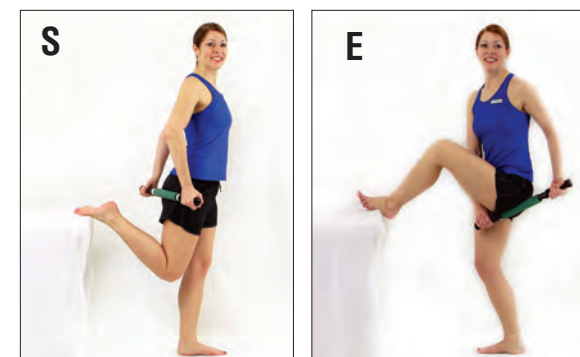
Barriga da perna inferior



Flexores da anca



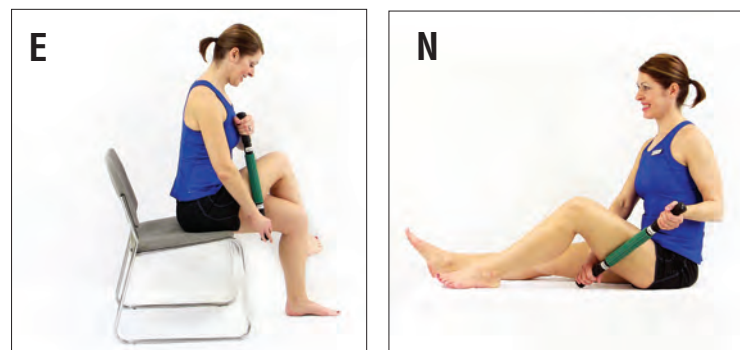
Glúteos



Quadratus Lumborum



TFL



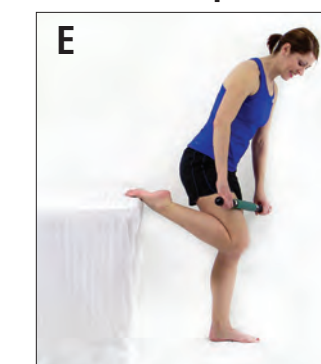
Adutores



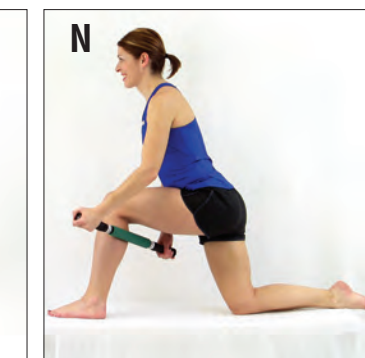
Gêmeos



Quadríceps



Barriga da perna



Barriga da perna inferior



Pé

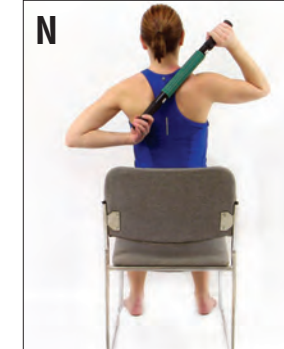


Pescoço inferior

Front View



Back View



Front View



Back View



Antebraço - Interior



Canela



Pescoço

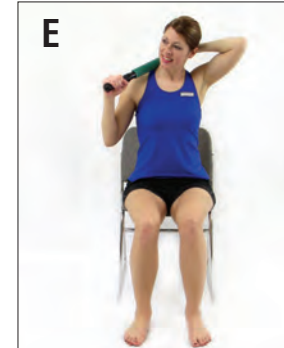
Front View



Back View



Front View



Back View



Bicipete



Tricipete



Antebraço - Exterior



LIBERTAÇÃO DO PONTO DE ACTIVACÃO

TFL



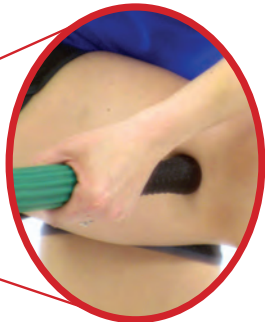
Glúteos



Tíbia posterior



Banda IT



Pescoço



Costas/QL



Tricipete



Barriga da perna



Bicipete



Barriga da perna inferior

