

## Grüner Thera-Band® Massageroller+

Der grüne Thera-Band Massageroller+ ist ein innovatives Gerät zum Einsatz myofaszialer Release-Techniken und zur Tiefenmassage. Myofasziale Techniken sind äußerst hilfreich bei verspannten Muskeln und zu straffem Bindegewebe – sie behandeln gezielt die betroffene Region, um sie wieder beweglich zu machen und Schmerzen entgegenzuwirken. Mit der Tiefenbehandlung können Muskel-„Knoten“ gelöst werden. Die zum Patent angemeldete geriffelte Form ermöglicht die Mobilisierung von Oberflächen- und Tiefengewebe.

Die Nutzung des Thera-Band Massagerollers+ kann die Durchblutung im Zielbereich fördern und verbessert gleichzeitig die Muskelflexibilität und Beweglichkeit. Der Thera-Band Massageroller wird in einer Standardausführung angeboten, ist jedoch auch als Reise-Variante erhältlich (mit zum Patent angemeldeten einziehbaren Griffen). Das Gerät besteht aus einem widerstandsfähigen, latexfreien Material, das besonders haltbar und leicht zu reinigen ist. Es kann in der Praxis, im Rahmen eines vom Therapeuten verschriebenen Übungsprogramms zu Hause oder für Wellness-Übungen in Eigeninitiative eingesetzt werden.



**For additional exercises and videos go to**  
[info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager](http://info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager)

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

## ALLGEMEINE GEBRAUCHSHINWEISE

Wenn der Massageroller+ über einen verspannten Körperbereich gerollt wird, können Sie damit den Muskel selbst massieren und das Gewebe lockern. Das Gerät ermöglicht praktische Übungen mit Variationen von Druck, Dauer und Bewegungsfluss sowie gezielter Positionierung zum Erzielen der gewünschten Ergebnisse. Dabei sollte stets gleichmäßiger Druck mit beiden Händen ausgeübt werden. Achten Sie besonders darauf, dass Sie dem Faserverlauf des massierten Muskels folgen. Jeder dargestellte Muskel zeigt einen Massageroller+, der am Faserverlauf des Muskels positioniert ist. Verringern Sie auf jeden Fall deutlich den Druck, wenn der Roller über knochige Körperstellen geführt wird, wie z. B. die Wirbelsäule oder Schienbeine. Massageroller werden am besten auf der bloßen Haut angewendet, können jedoch auch mit leichter Bekleidung verwendet werden.

Allgemeine Massage – Wir zeigen Beispiele für drei verschiedene Muskelpositionen, die für jeden gezeigten Muskel auf drei verschiedene Muskellängen abzielen.

- K - Verkürzt
- N - Neutral
- L - Gedeht

Allgemein gilt, dass eine gedehnte Muskelposition kombiniert mit längeren Massagebewegungen in den oberen Gewebeschichten wirkt, während kürzere Massagebewegungen bei kürzeren Muskelstellungen auf tiefer liegende Muskelknoten und Verspannungen abzielen. Rollen Sie jede Muskelgruppe 30-60 Sekunden lang mit einer Kombination aus langen und kurzen Massagebewegungen. Wenn Sie tiefer in den Muskel drücken oder an einem Muskelknoten arbeiten, erzielen Sie eine bessere Lockerung, indem Sie mehrere Sekunden lang Druck auf die betroffene Stelle ausüben, dann wiederholt über die Verspannung rollen und bei jedem Übergang mehr Druck anwenden. Druckempfindlichkeit und ein leichter Schmerz sind dabei normal.

Trigger Punkte – Die Griffenden des Massagerollers+ sind so konstruiert, dass Sie tiefer in den Muskelknoten eindringen und die Verspannung lösen können (Trigger Punkt). Legen Sie das runde Ende auf den Knoten/die Verspannung im Muskel. Üben Sie 20-60 Sekunden lang gleichmäßigen Druck aus und lassen Sie den Griff dabei tiefer einsinken, während sich die Verspannung allmählich löst.

Allgemeine Anwendung – Rollen Sie jeden Muskel 3-5 Mal täglich 1-2 Mal hintereinander für die Dauer von 30-60 Sekunden. Die Massagetechniken sind am wirksamsten, wenn sie vor, während oder nach körperlicher Betätigung angewendet werden.

### Grüner tragbarer Massageroller+ (geriffelt)

Verwendung: Enden einfach drehen, um Griffe zu lösen. Die Griffe im Anschluss wieder nach Innen drücken und drehen, bis sie einrasten.



Handles In



Griffe herausgefahren

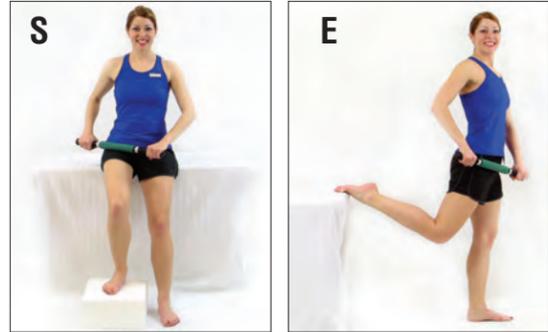
### Grüner Standard-Massageroller+ (geriffelt)



Untere Wade



Hüftbeugemuskeln



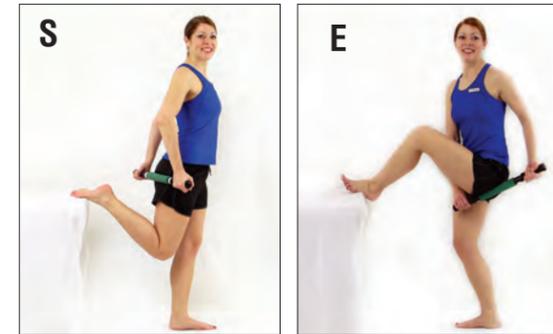
Adduktoren



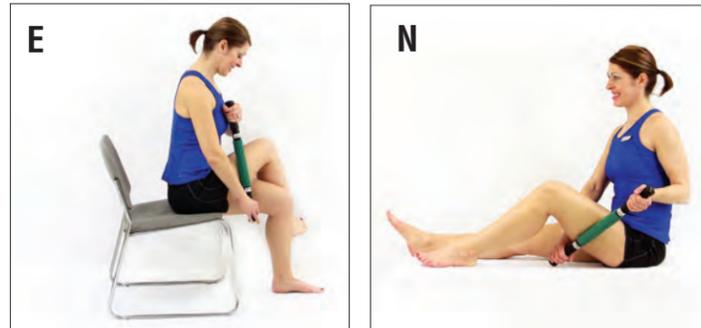
Quadrizeps



Großer Gesäßmuskel



Faszienspanner



Hintere Oberschenkelmuskeln/Hamstrings



Wade



Quadratus Lumborum



Untere Wade



Fuß



Oberer Rücken

Front View



Back View



Front View



Back View



Unterarminnenseite



Schienbein



Nacken

Front View



Back View



Front View



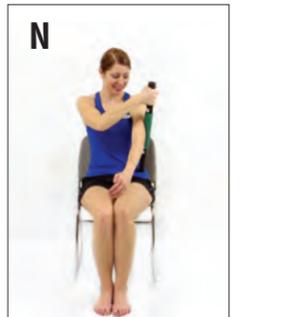
Back View



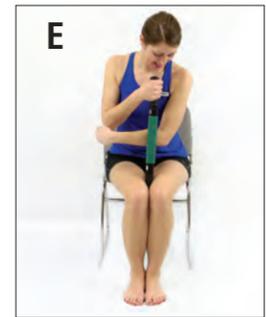
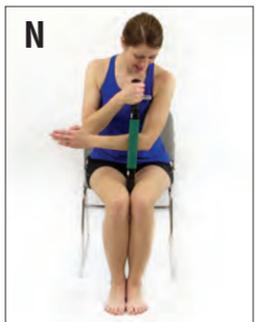
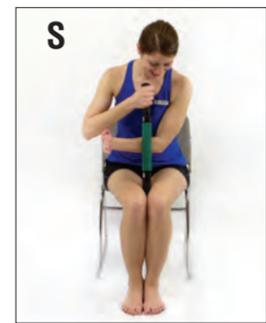
Bizeps



Trizeps

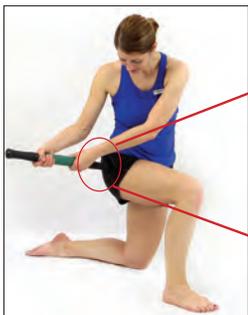


Unterarmaußenseite

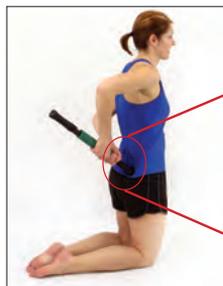


# LÖSEN VON VERSPANNUNGEN (TRIGGER PUNKTE)

Faszienspanner



Großer Gesäßmuskel



Hinterer Schienbeinmuskel



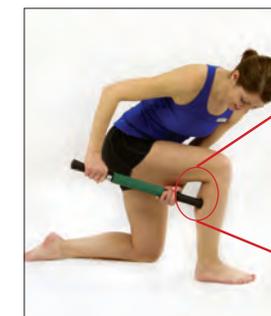
IT-Band



Nacken



Wade



Rücken/QL



Bizeps



Untere Wade



Trizeps

