



Masajeador+ con rodillo Thera-Band® verde

El Masajeador+ con rodillo Thera-Band® verde es una herramienta innovadora para la liberación miofascial y el masaje de los tejidos profundos. La liberación miofascial es una técnica muy útil para tratar los músculos y los tejidos conjuntivos tensos activando la región afectada para aliviar el dolor y devolver la movilidad. Trabajar los tejidos profundos es una forma muy eficaz de deshacer los "nudos" de los músculos. El diseño estriado (pendiente de patente) sirve para la activación tanto de los tejidos profundos como de los superficiales.

Utilizar el Masajeador+ con rodillo Thera-Band puede ayudar a incrementar el flujo y la circulación de la sangre en la zona tratada, al mismo tiempo que también ayuda a aumentar la movilidad y la flexibilidad muscular. El masajeador con rodillo Thera-Band, disponible en versión estándar y portátil (con sistema de agarre plegable pendiente de patente ideal para su uso en desplazamientos y viajes), está fabricado con material termoplástico duradero sin látex para una mayor duración y una fácil limpieza. Se puede utilizar en centros clínicos, en programas de ejercicios prescritos por un médico para practicar en casa o en una rutina de entrenamiento personal.



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

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

INSTRUCCIONES GENERALES

Al desplazar el Masajeador+ con rodillo a lo largo de una zona tensa, se masajea el músculo mediante la liberación de los tejidos. Se trata de una técnica manual que implica distintos grados de presión, fluidez y longitud de movimientos, así como distintas posiciones de las partes del cuerpo para conseguir los objetivos deseados.

Es importante aplicar una presión uniforme con ambas manos y, sobre todo, seguir el recorrido de cada uno de los músculos que se esté masajeando. En las imágenes se muestra la correcta colocación del Masajeador+ con rodillo a lo largo de las fibras musculares (el recorrido del músculo). Asegúrese de reducir la presión de una forma significativa al pasar por zonas óseas como la columna vertebral o las espinillas. El masajeador con rodillo es más efectivo si la zona sobre la que se utiliza está descubierta, pero también se puede utilizar sobre tejidos ligeros.

Masaje general. Por cada músculo, le mostramos ejemplos de tres posiciones musculares diferentes para trabajar tres longitudes musculares distintas:

- C - Posición contraída
- N - Posición neutral
- E - Posición elongada

Normalmente, cuando el músculo se encuentra en posición elongada y se realizan movimientos largos con el masajeador, se trabajan las capas más superficiales de los tejidos. Por el contrario, si el músculo se encuentra en posición contraída y se realizan movimientos cortos, se trabajan la tensión y los nudos más profundos de los músculos. Masajee cada grupo muscular de 30 a 60 segundos, combinando movimientos cortos y largos. Cuando se trabaja un nudo muscular o un músculo de forma más profunda, se puede liberar más tensión si se presiona sobre la zona varios segundos y se masajea repetidamente el punto tenso aplicando una presión más profunda cada vez que se pasa el masajeador. Es posible que experimente pequeñas molestias o cierta sensibilidad.

Liberación de los puntos desencadenantes. Los extremos de los agarres del Masajeador+ con rodillo están diseñados para llegar fácilmente y con mayor profundidad a los nudos musculares con el fin de liberar los puntos desencadenantes (o puntos de tensión). Coloque el extremo redondeado sobre el punto de tensión o el nudo muscular. Aplique presión de forma continua de 20 a 60 segundos, de forma que el agarre presione a mayor profundidad mientras se libera el punto desencadenante.

Prescripción general. Masajee cada músculo entre 30 y 60 segundos, 1 o 2 veces seguidas, entre 3 y 5 veces por semana. Las técnicas de masaje son más efectivas si se realizan antes, durante y después de periodos de actividad.

Masajeador+ con rodillo portátil verde

Para utilizarlo, simplemente toque final para liberar asas. Cuando haya terminado, manijas de vuelta y vuelta de tuerca al bloqueo en su lugar.



Agarres plegados



Agarres extendidos

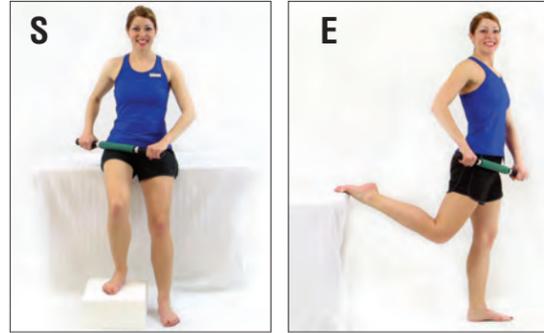
Masajeador+ con rodillo estándar verde (estriado)



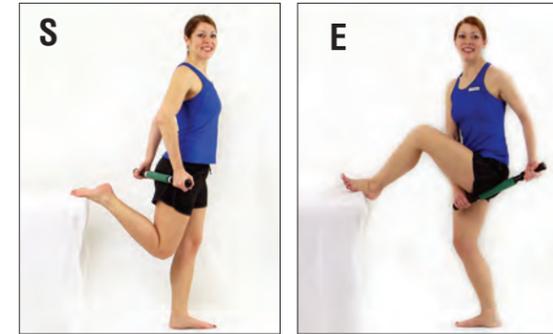
Parte baja de los gemelos



Flexores de cadera



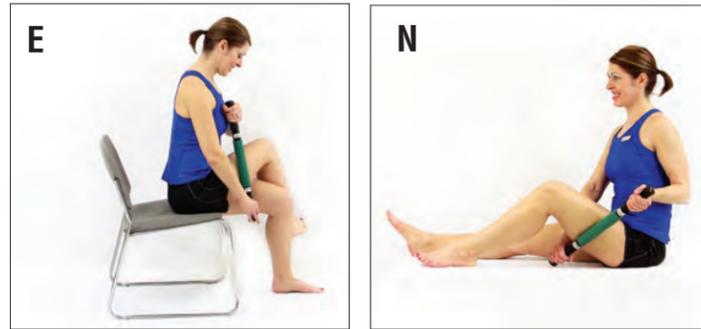
Glúteos



Cuadrado lumbar



Tensor de la fascia lata



Aductores



Isquiotibiales



Cuadriceps



Gemelos



Parte baja de los gemelos



Pie

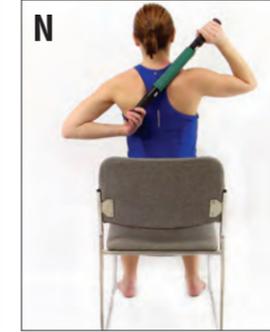


Parte baja del cuello

Front View



Back View



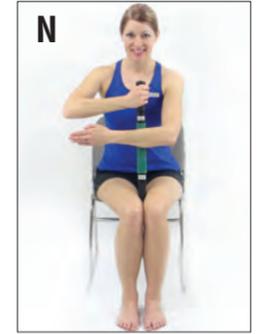
Front View



Back View



Parte interior del antebrazo



Espinilla



Cuello

Front View



Back View



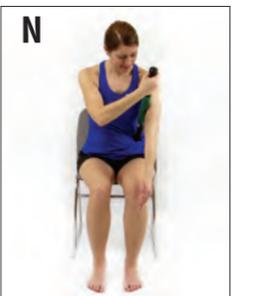
Front View



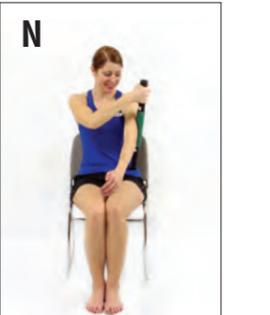
Back View



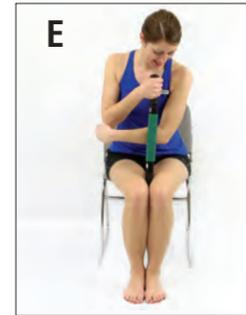
Bíceps



Tríceps



Parte exterior del antebrazo

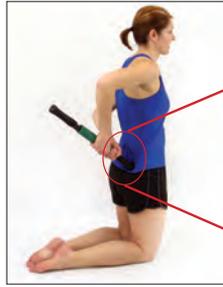


LIBERACIÓN DE LOS PUNTOS DESENCADENANTES

Tensor de la fascia lata



Glúteos



Tibial posterior



Cintilla iliotibial



Cuello



Espalda/cuadrado lumbar



Tríceps



Gemelos



Bíceps



Parte baja de los gemelos

