
FOAM ROLLER

SET

OEFENINGENHANDLEIDING





OPMERKINGEN

De informatie en oefeningen die in deze handleiding worden weergegeven, dienen uitsluitend ter informatie en zijn niet bedoeld als medische richtlijnen.

De beschreven oefeningen zijn bedoeld voor gezonde, volwassen mensen.

Neem contact op met uw arts voordat u de Foam Roller Set gebruikt of het beschreven trainingsprogramma uitvoert. In geval van lichamelijke problemen, ziekte, letsel of medicatie is het strikt noodzakelijk om toestemming te krijgen van uw arts om het product te gebruiken en de oefeningen uit te voeren.

Als uw arts u aanraadt het product of het trainingsprogramma in deze handleiding niet te gebruiken, volg dan zijn/haar advies op.

Als u ongemak of pijn ervaart tijdens het gebruik van de Foam Roller Set of tijdens het uitvoeren van de beschreven oefeningen, stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg uw arts.

Het is aan te raden de oefeningen niet uit te voeren als u niet eerst door een gecertificeerde professional of instructeur de juiste techniek laten zien heeft gekregen.

Voer voor aanvang van de training een warming-up uit en controleer de conditie van de hulpmiddelen, indien u defecten of slijtage op het product aantreft, gebruik het dan niet!



Inhoudsopgave

Introductie	04
Gebruik	05
Triggerpointtherapie	06
Myofasciale Massage	08
Tips	10
Kuiten	11
Quadriceps	12
Achterste dijbeenspieren	13
Adductoren	14
Iliotibiale band	15
Bilspieren	16
Piriformis	17
Rugspieren	18
Wervelkolom boven	19
Wervelkolom onder	20
Ruggenwervel	21
Nekwervel	22
Voetzool	23
Specifieke punten	24



HALLO!

Bedankt **KALAHARI 4 wellness** te hebben gekozen

Met dit E-book bieden we u een gids voor **myofasciale ontspanning en triggerpointtherapie**, zodat u uw Foam Roller Set op de beste en meest bewuste manier kunt gebruiken!

Wij van **KALAHARI 4 wellness** wilden een compleet product creëren waarmee u elke spier in uw lichaam kunt masseren, waar en wanneer u dat wenst. Van grote spiergroepen zoals de rug en benen tot specifiekere punten.

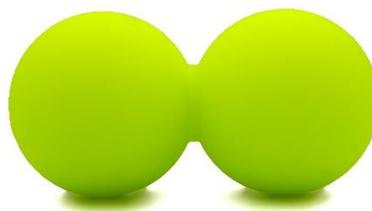
SPIERMASSAGE ROLLER

de vorm van de roller is geïnspireerd door de handen van een fysiotherapeut en reproduceert de helende werking tijdens een massage. De groeven bootsen de aanraking van een hand na: palm, vingertoppen en vingers.



DUBBELE BAL

de afstand tussen de twee ballen maakt een gerichte zelfmassage langs de gehele wervelkolom mogelijk die de stabiliserende spieren rond de wervelkolom en de wervels bereikt. Perfect voor lumbale en cervicale pijntjes en om rugklachten te voorkomen.



NOPPENBAL

ontspan en voorkom stress met een reflexologische massage voor voeten en handen. Bereik diepliggende, specifieke punten in het hele lichaam, waardoor pijnlijke spierknopen loskomen.





WAAROM GEBRUIKEN?

In de afgelopen jaren heeft het gebruik van hulpmiddelen voor spier-zelfmassage, zoals de roller, dubbele bal of massage bal, een aanzienlijke groei gezien – zowel door professionele atleten als door mensen die vele uren achter de computer doorbrengen en dus een zittende levensstijl hebben.

Deze hulpmiddelen zorgen dat u door middel van eenvoudige spiermassage-oefeningen die u thuis, in de sportschool, tijdens het reizen of waar u ook bent kunt doen, snel gunstige effecten over het hele lichaam zult merken. Dat alles zonder de hulp van een fysiotherapeut of een gespecialiseerd masseur.

Gebruik en voordelen:

✓ **Vóór fysieke inspanning.**

Bereidt de spier voor op fysieke inspanning en verbetert beweging, flexibiliteit en prestaties. Voorkomt verwondingen en krampen;

✓ **Na fysieke inspanning.**

Ontspant de spieren en bereidt ze voor op herstel, versnelt het herstelproces en vermindert het gevoel van DOMS;

✓ **Heractiveert circulatie.**

Voorkomt de vorming van cellulitis en/of sinaasappelhuid, gaat waterretentie tegen en ontspant de huid;

✓ **Voorkomt klachten.**

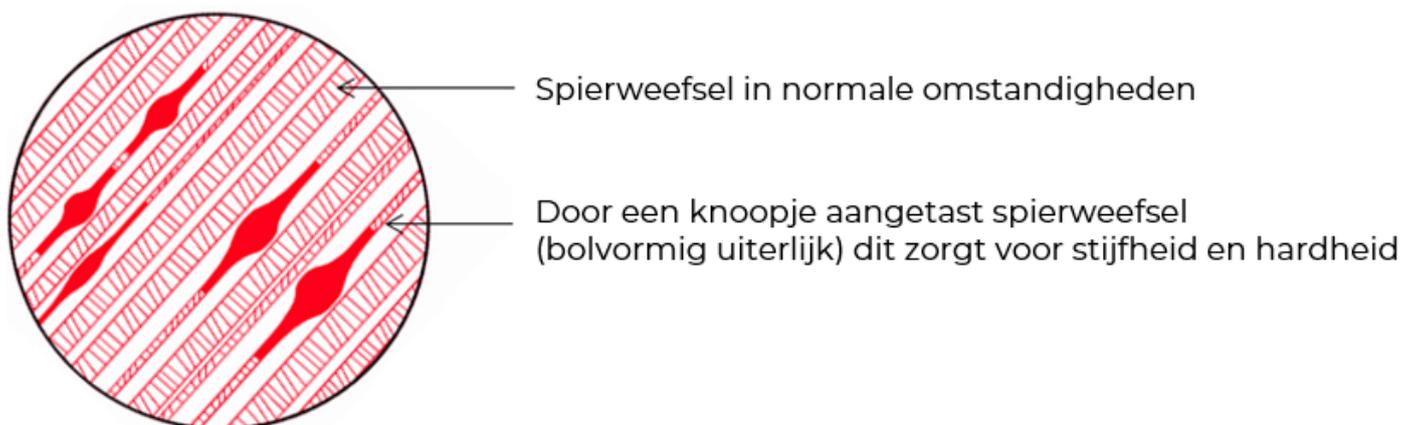
Maakt de spieren los en ontspant ze, waardoor spierpijn en ongemak als gevolg van een slechte houding of een zittende levensstijl verdwijnen.

HOE WERKT HET?

TRIGGERPOINTTHERAPIE:

We kunnen een triggerpoint zien als een "knobbel" van spiervezels die strakgespannen staan zonder ooit te ontspannen. Ze zijn meestal waarneembaar als een knoop of een kleine knobbel, de grootte kan variëren van de kop van een speld tot een balletje, maar bovenal zijn ze te herkennen aan de pijn die je voelt bij het drukken.

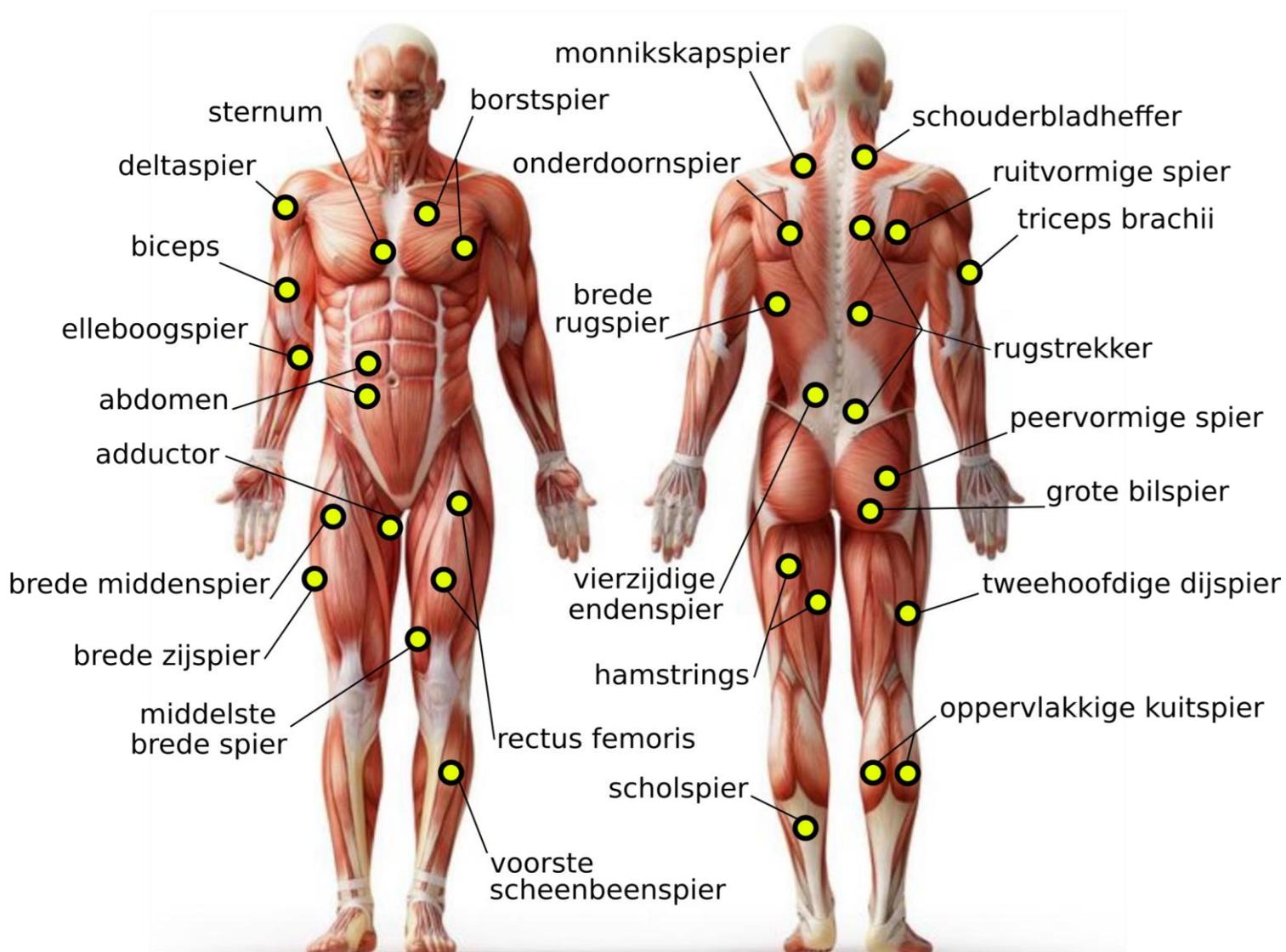
Als u een triggerpoint onder een microscoop observeert, kunt u zien dat de getroffen spiervezels worden gekenmerkt door bolvormige knopen die zorgen voor stijfheid en hardheid.



Wanneer deze triggerpoints in de spieren worden gecreëerd, wordt de bloedstroom in het gebied rondom de spieren onderbroken, waardoor een tekort aan zuurstof en ophoping van metabolische afvalstoffen ontstaat. Het triggerpoint reageert op deze kritieke situatie door pijnsignalen naar de hersenen te sturen, die op hun beurt de spier de opdracht geven om te rusten. Als gevolg daarvan stopt de spier volledig met werken en begint hij te verstijven en te verkorten, wat problemen veroorzaakt in soepel bewegen.

Het typische symptoom dat veroorzaakt wordt door een triggerpoint is **gesignaleerde pijn**, dat wordt ervaren als een diepe en overheersende pijn die steeds acuter kan worden tijdens bewegingen. Gewrichtspijn zoals in *knieën, schouders en polsen* wordt vaak veroorzaakt door triggerpoints in de omliggende spieren die gesignaleerde pijn veroorzaken. Zo is er in de meeste gevallen van *rugpijn altijd* een myofasciale factor gerelateerd aan de triggerpoints.

De afbeelding hieronder toont de belangrijkste triggerpoints in ons lichaam. Houd het bij de hand tijdens de training, zodat u sneller knopen in uw spieren kunt opsporen en deze los kunt maken:





MYOFASCIALE MASSAGE:

Ons lichaam bestaat uit fascieweefsel, dat zijn laagjes bindweefsel die onze spieren, bloedvaten en zenuwen volledig bedekken, waardoor bepaalde structuren samenkomen en andere over elkaar heen kunnen glijden. Dit bindweefsel strekt zich ononderbroken uit van het hoofd tot aan de uiteinden van de tenen.

De functie van dit weefsel is het verminderen van wrijving en het minimaliseren van de spierkrachtminderung. Zo creëren ze een soepele omgeving voor de spieren, ondersteunen ze de organen, geven ze beweging door van de spieren naar de botten en creëren ze steun voor zenuwen en bloedvaten die door de spieren lopen.

Het kan gebeuren dat dit weefsel door **fysieke stress**, **psychologische stress** of simpelweg door een **slechte lichaamshouding** samentrekt en oprekt. Hierdoor ontstaan overlappingsen en verklevingen in de vezels, die dan de spieren verstijven en pijn veroorzaken bij bewegingen en contracties van de spieren. Als het weefsel stijf en gespannen blijft, kan kracht niet volledig doorgegeven worden aan de spieren, die dan hun kracht niet ten volle zullen gebruiken, waardoor op zijn beurt het zenuwstelsel niet in staat is om bewegingen op een vloeiende en natuurlijke manier te coördineren.

Het doel van de Foam Roller Set is om in te werken op dit weefsel, daarbij gebruik makend van het gewicht van uw lichaam met als doel een **myofasciale stimulatie**. Zo is het mogelijk het weefsel te rekken, waardoor de bloedsomloop wordt verbeterd, de spieren elastischer worden en daarbij hun functies worden gereactiveerd.

De massage werkt in op het tussenliggende vocht, het "smeermiddel van de spieren", dat de vloeibaarheid van de beweging doet toenemen en spanning opheft.

Tijdens de oefeningen moeten we ons ons lichaam voorstellen als een reeks van spierketens en niet als één enkele spier. In feite zijn spieren, via de fascie, gestructureerd in lange **myofasciale ketens**, waarop we specifiek kunnen inwerken met een zelfmassage:

zijkant
spierketen



voorkant
spierketen



achterkant
spierketen



functionele
spierketen



spiraalvormige
spierketen



voorste
diepliggende
spierketen





OK...DUS WAT NU?

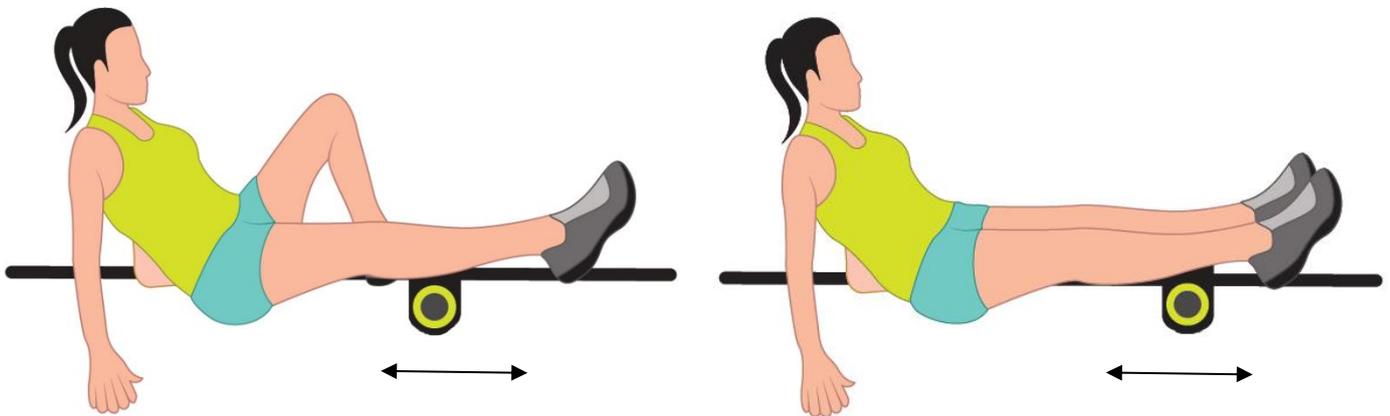
Voordat u met de oefeningen begint, willen we u nog wat waardevol advies meegeven.

- **Creëer een routine.** Het kan tijd en moeite kosten een triggerpoint los te maken, maar als u er elke dag wat aan werkt, zelfs maar voor een paar minuten, zult u geweldig resultaat boeken. Consistent trainen rekt het fascieweefsel op, waardoor ook eventuele blessures worden voorkomen;
- **Adem langzaam in en uit.** Tijdens de oefening haalt u langzaam en diep adem – dit helpt uw spieren te ontspannen en herstelt de harmonie in uw lichaam, ook zult u gemakkelijker triggerpoints vinden;
- **Rol niet over delen van het lichaam met letsel.** Het gewicht van je lichaam op deze punten kan het letsel verergeren;
- **Drink voldoende water na de training.** Het fascieweefsel bestaat voornamelijk uit water en drinken houdt het weefsel gehydrateerd. Door te drinken brengt u vers water in het weefsel waardoor afvalstoffen kunnen worden afgevoerd.

***JE BENT ER KLAAR VOOR!
SUCCESS MET JE TRAINING...***

1) KUITEN:

Gebruik: foam roller of dubbele bal.



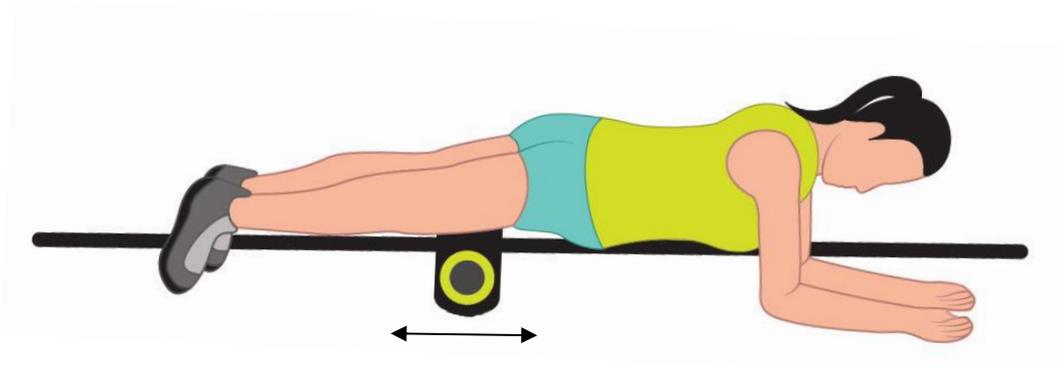
Eenbeenoefening (geringe intensiteit)

Tweebenige training (hogere intensiteit)

- 1) Plaats de foam roller / dubbele bal in het centrum van de kuiten. Afhankelijk van de gewenste intensiteit, kunt u de oefening met één been doen of met beide;
- 2) Plaats uw handen achter u op de grond en hef uw billen op;
- 3) Rol de roller/bal langzaam van net onder de knieën tot net boven de enkels. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) U kunt de intensiteit verhogen door het ene been op het andere te leggen.

2) QUADRICEPS:

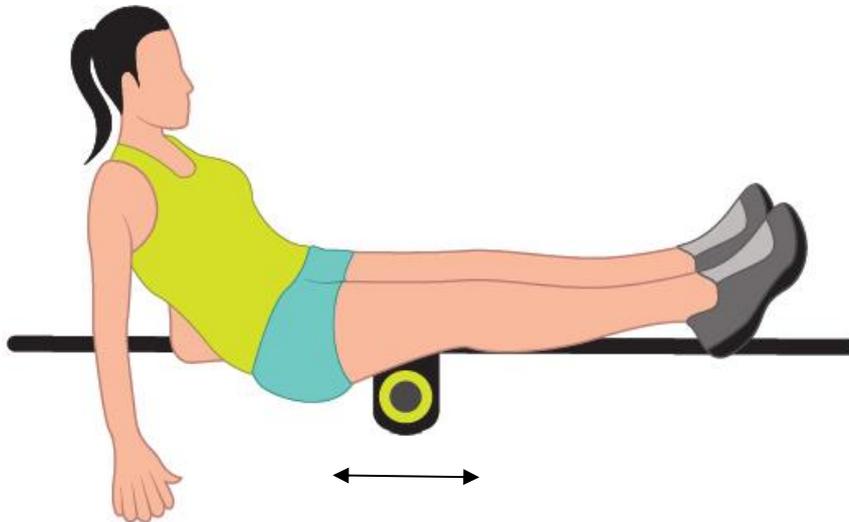
Gebruik: foam roller of dubbele bal (één been tegelijk).



- 1) Ga op uw buik liggen en plaats de foam roller / dubbele bal onder uw bovenbenen;
- 2) Plaats uw onderarmen op de grond en til de voorkant van uw lichaam op;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, van net boven de knieën tot net onder de lies. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk van de rechterdij naar links, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert.

3) ACHTERSTE DIJBEENSPIEREN:

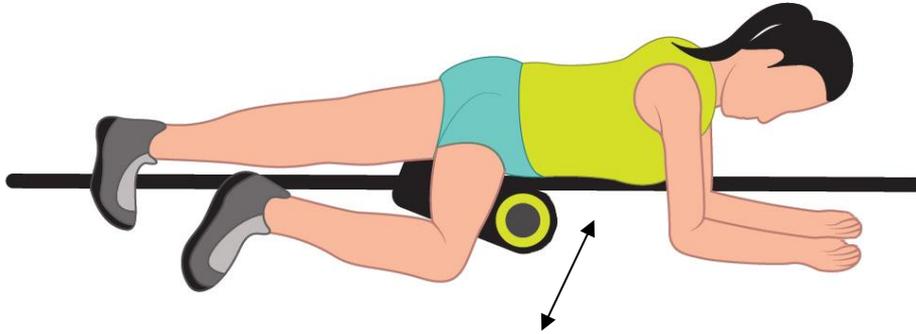
Gebruik: *foam roller of dubbele bal (één been tegelijk).*



- 1) Ga op de grond zitten en plaats de foam roller / dubbele bal onder uw dijen;
- 2) Leg uw handen achter u op de grond;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, **van net onder de billen tot net boven de knieën**. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk van de rechterdij naar links, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert.

4) ADDUCTOREN:

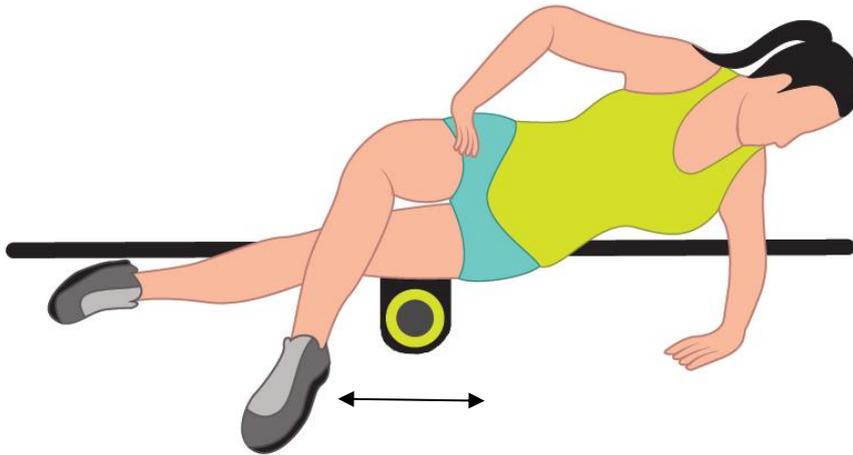
Gebruik: foam roller of dubbele bal.



- 1) Plaats de foam roller / dubbele bal aan de binnenkant van de dij;
- 2) Leg uw onderarmen op de grond en gebruik ze voor stabiliteit tijdens de oefening;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, van net onder de lies tot net boven de knie. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) U kunt de intensiteit verhogen door met uw hand op de dij te drukken;
- 6) Herhaal de oefening op het andere been.

5) ILIOTIBIALE BAND:

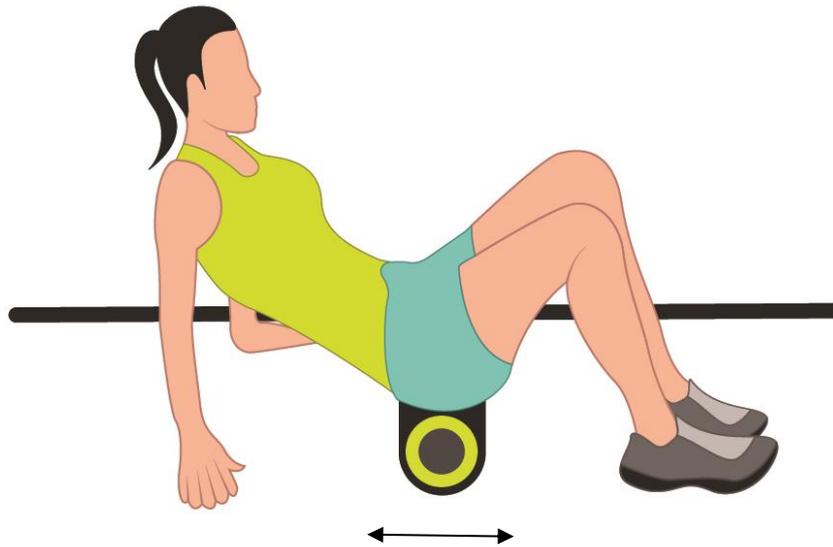
Gebruik: foam roller of dubbele bal.



- 1) Plaats de foam roller / dubbele bal aan de buitenkant van de dij;
- 2) Plaats uw onderarm op de grond en plaats uw vrije been voor u uit voor meer stabiliteit;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, **van net onder de heup tot net boven de knie**. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert;
- 6) U kunt de intensiteit verhogen door het ene been op het andere te leggen;
- 7) Herhaal de oefening op het andere been.

6) BILSPIEREN:

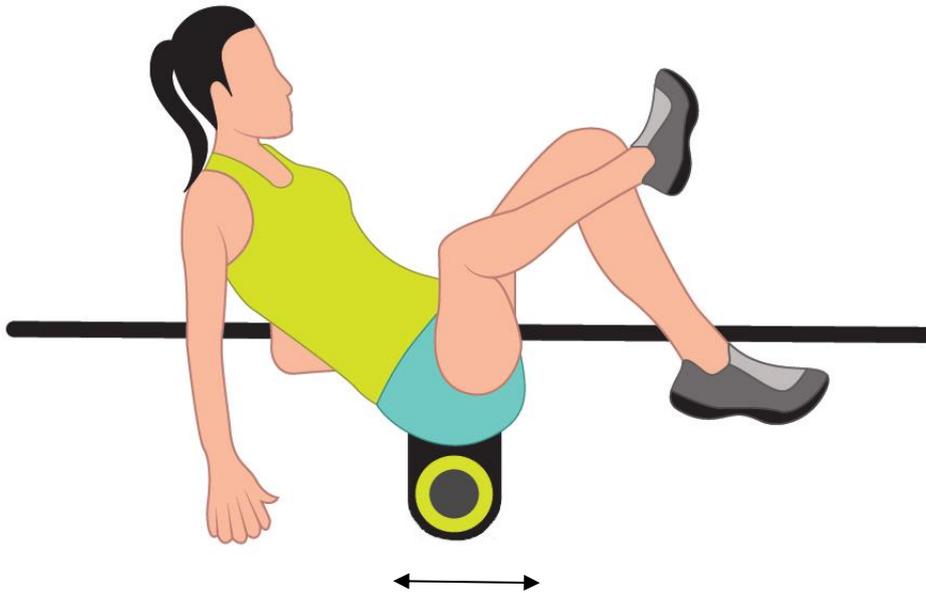
Gebruik: foam roller of dubbele bal (één bil tegelijk).



- 1) Ga met gebogen benen op de foam roller / dubbele bal zitten;
- 2) Leg uw handen achter u op de grond;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, van net onder de rug tot net boven de bovenkant van de dij. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) U kunt de intensiteit verhogen door het ene been op het andere te leggen.

7) PIRIFORMIS:

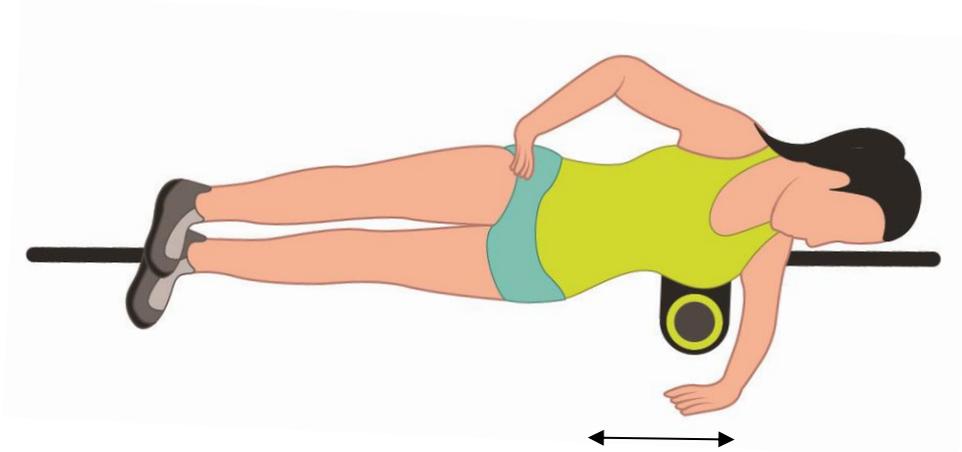
Gebruik: foam roller of dubbele bal.



- 1) Ga op de foam roller / dubbele bal zitten en kruis het ene been over het andere door het gewicht naar uw heup te verplaatsen;
- 2) Leg uw handen achter u op de grond;
- 3) Rol de roller / bal langzaam, **van net boven de bovenkant van je dijen tot net boven je heup**. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller / bal;
- 5) Herhaal de oefening op het andere been.

8) RUGSPIEREN:

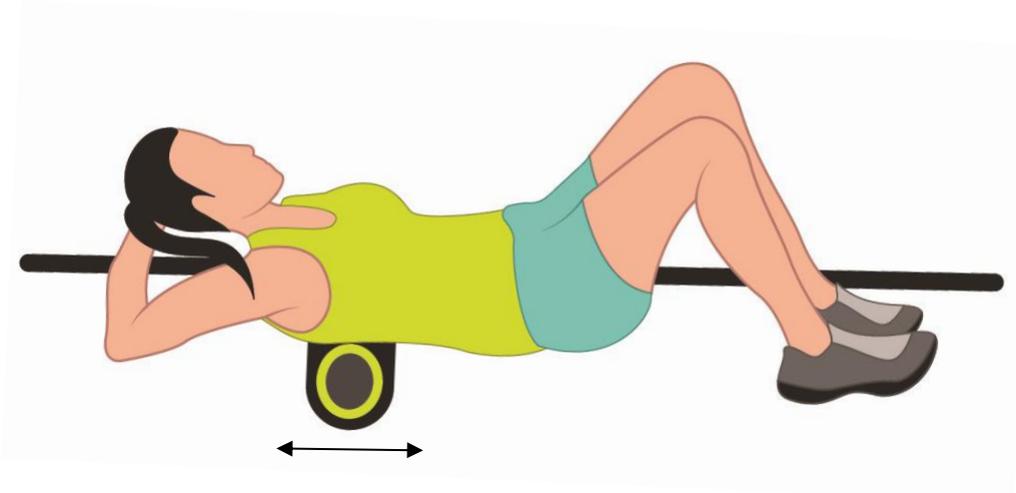
Gebruik: *foam roller*.



- 1) Ga op één zijde liggen en plaats uw oksel op de foam roller;
- 2) Leg een arm op de grond en de andere arm op uw zij;
- 3) Rol langzaam over uw **rugspier**.
De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller;
- 5) Herhaal de oefening aan de andere kant.

9) WERVELKOLOM BOVEN:

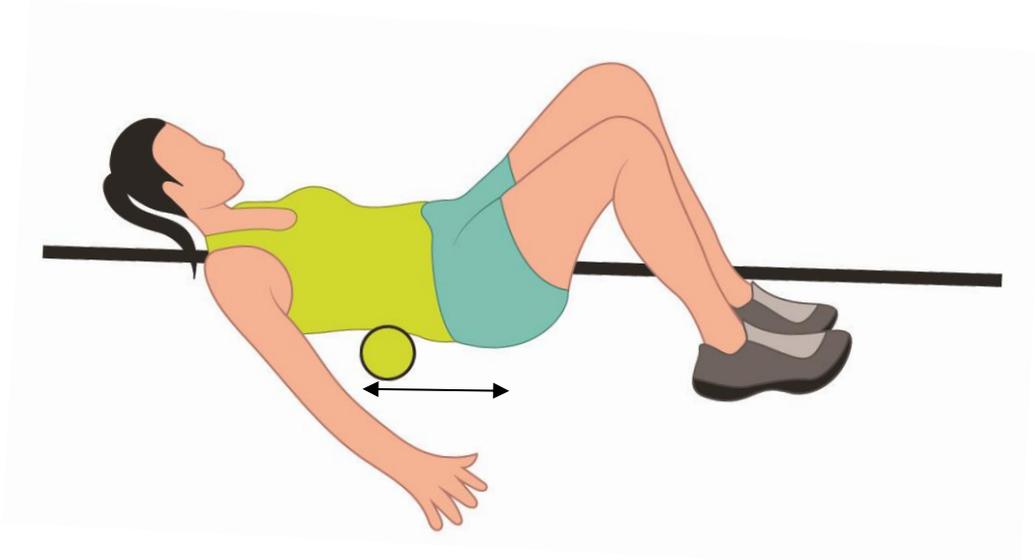
Gebruik: foam roller.



- 1) Ga op één zijde liggen en plaats uw oksel op de foam roller;
- 2) Leg een arm op de grond en de andere arm op uw zij;
- 3) Rol de roller langzaam, van de helft van de schouderbladen tot net eronder. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de roller;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk van de rechts naar links, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert.

10) WERVELKOLOM ONDER:

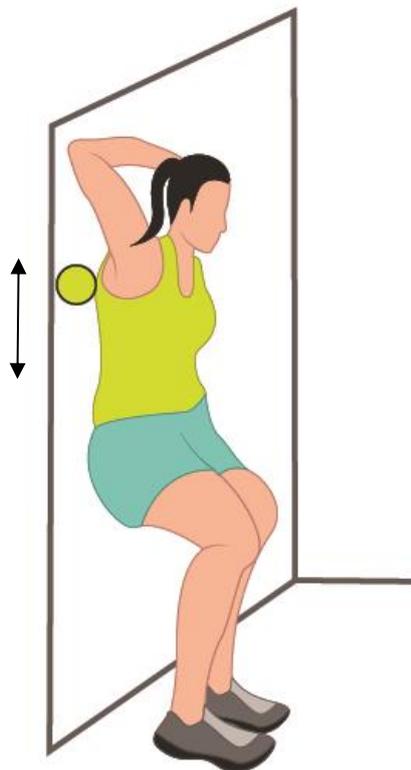
Gebruik: dubbele bal.



- 1) Ga liggen en plaats de dubbele bal in de lendenstreek van uw rug;
- 2) Strek uw armen langs uw heupen en gebruik ze om een deel van uw lichaam te ondersteunen en de druk op uw rug te doseren;
- 3) Beweeg uw bekken langzaam zodat de bal langs de lendenstreek rolt. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de bal;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk van de rechts naar links, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert.

11) RUGGENWERVEL:

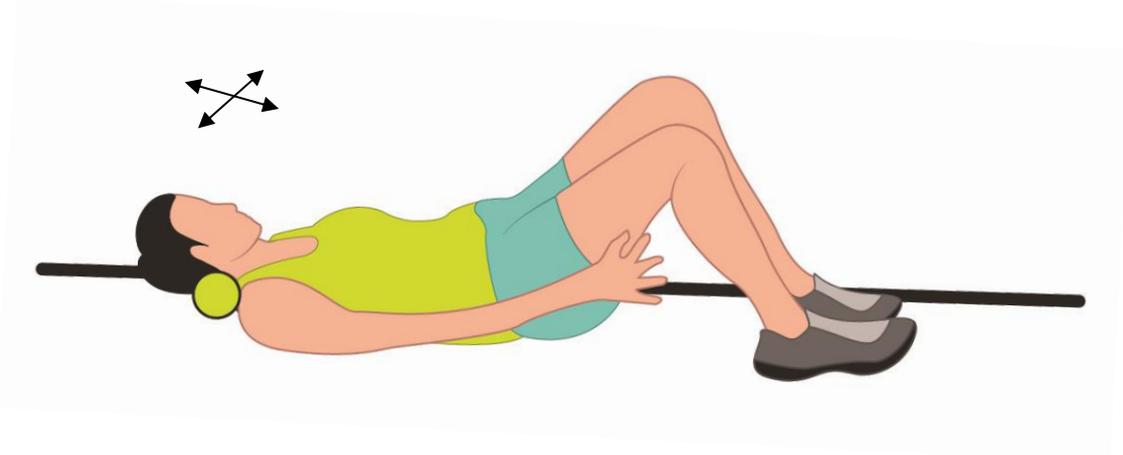
Gebruik: dubbele bal of noppenbal.



- 1) Plaats de dubbele bal / noppenbal tussen de ruggenwervel en een muur terwijl u staat;
- 2) Strek uw armen langs uw heupen of kruis ze op uw borstkas;
- 3) Buig en strek uw benen langzaam zodat de bal over uw rug rolt. De beweging zou ongeveer 3 seconden moeten duren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de bal;
- 5) Verplaats uw lichaamsgewicht lichtelijk van de rechts naar links, zodat u het trigger point in verschillende richtingen masseert.

12) NEKWERVEL:

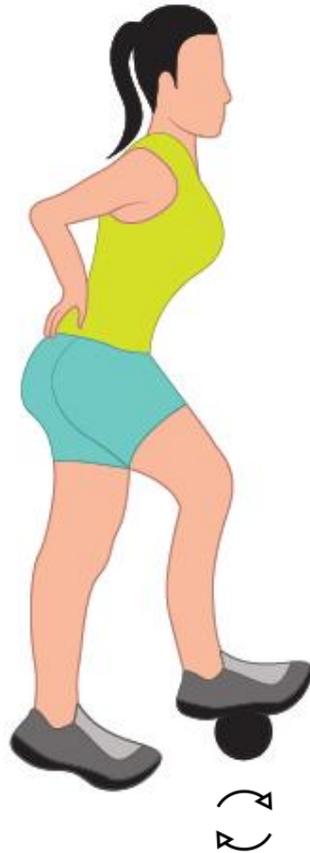
Gebruik: *dubbele bal.*



- 1) Ga liggen en plaats de dubbele bal op uw trapeziumspier;
- 2) Strek uw armen langs uw heupen;
- 3) Beweeg de achterkant van uw nek heel langzaam op en neer, van links naar rechts – volg de bewegingen met uw ogen. Plaats uw handen aan de achterkant van uw nek om de intensiteit te reguleren;
- 4) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de bal;
- 5) U kunt de oefening ook staand doen door de bal tussen de trapeziumspier en de muur te plaatsen.

13) VOETZOOL:

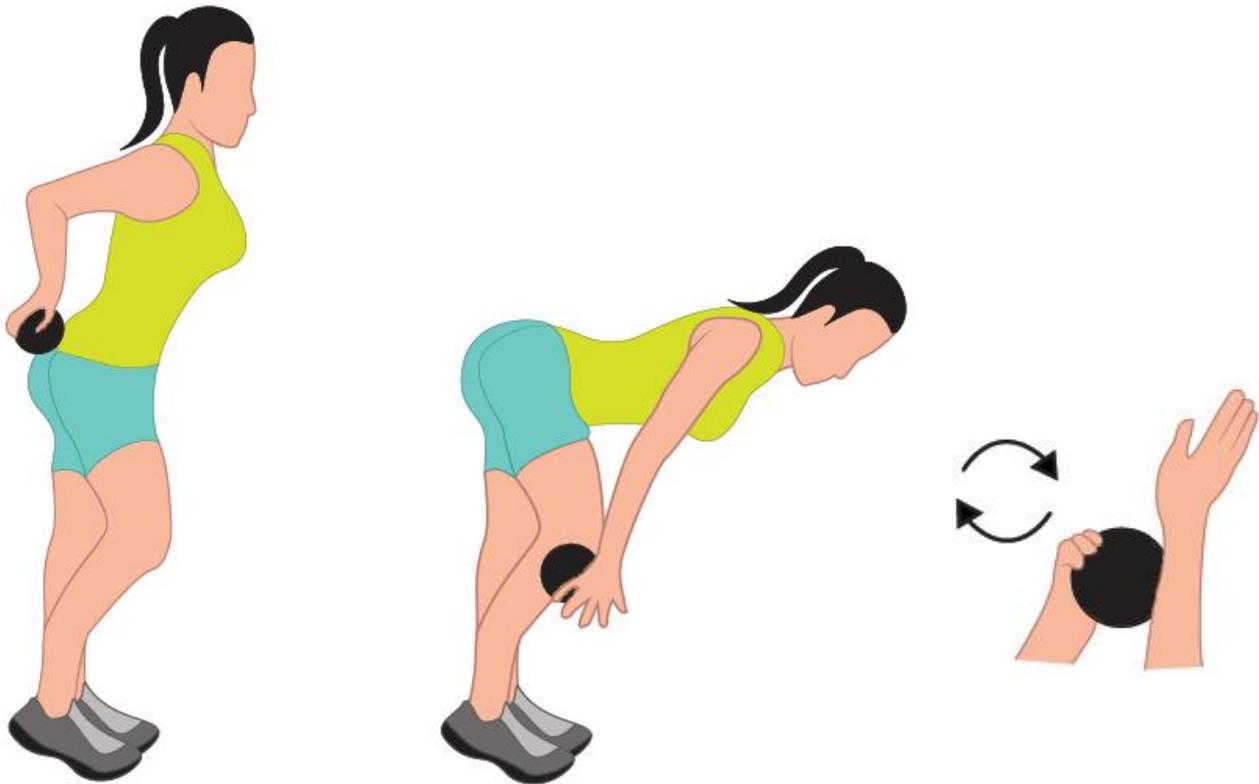
Gebruik: dubbele bal of noppenbal.



- 1) Zet je voet op de dubbele bal / noppenbal terwijl je staat of zit;
- 2) Rol de bal langzaam over de **voet**zool;
- 3) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de bal;
- 4) Verplaats het gewicht over de gehele voetzool, zodat de trigger points in verschillende richtingen worden gemasseerd;
- 5) Herhaal de oefening aan de andere voet.

14) SPECIFIEKE PUNTEN:

Gebruik: dubbele bal of noppenbal.



- 1) Gebruik de dubbele bal / noppenbal om specifieke punten in het lichaam te bereiken waar u pijn of spanning in uw spieren ervaart;
- 2) Probeer de spierknoop te lokaliseren (Trigger Point). Eenmaal gevonden, blijft u er tussen de 10 en 20 seconden op staan. Adem diep in en laat de spier ontspannen en strekken op de bal;
- 3) Maak cirkelvormige bewegingen met de bal rond de knoop om het trigger point in alle richtingen te masseren.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italië

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2023 - alle rechten voorbehouden"

KALAHARI