

Inleiding

Massagesticks zijn een geweldige manier om herstel en lichaamsbeheer in eigen hand te nemen. Het implementeren van herstel-oefeningen in uw dagelijkse routine is essentieel voor het bereiken van fitnessdoelen voor zowel amateurs als topsporters. Massagesticks worden populair in de sport- en fitnessbranche omdat ze een uniek en veelzijdig alternatief zijn voor traditionele weke delen therapieën zoals sportmassage en schuimrollen. Sporters van alle leeftijden en niveaus kunnen profiteren van het gebruik van massagesticks, omdat ze ideaal zijn voor zelfhulp en een gemakkelijke manier zijn om zelf het onderhoud van uw zachte weefsels te beheren. Twee van de belangrijkste voordelen van het gebruik van massagesticks zijn zelfmassage / ontspan en triggerpointen.

Zelfmassage

1. Rol over pijnlijke en gespannen spieren om de spierspanning te verminderen en het herstel te bevorderen. Manipuleer de druk in overeenstemming met uw pijngrenzen en specifieke vereisten.
2. Verbeter de weefselelasticiteit en afbraak van littekenweefsel dat kan worden veroorzaakt door eerder letsel of trauma.
3. Verminder spierpijn en spanning en vergroot het bewegingsbereik van de gewrichten.

Triggerpoints

1. Gebruik het uiteinde van de massagestick om op zeer specifieke gebieden van beklemming en pijn te richten.
2. Lijn bewegingspatronen opnieuw uit en vergroot het bewegingsbereik bij een gewricht door deze strakke spieren / gebieden los te laten.

Nek

1. Houd de massagestok met één hand vast en plaats het platte deel van de stok tegen uw nek. Pak het andere uiteinde van de stok van achter je hoofd vast.
2. Buig uw hoofd naar de tegenoverliggende schouder en rol de stok op en neer langs uw nek.
3. Oefen druk uit op pijnlijke of krappe plekken



