

Foamrollen is onderdeel van 'self myofascial release', een manier om spierspanning in het lichaam te verminderen. Er ontstaat een betere doorbloeding waardoor triggerpoints, ook wel spierknopen, makkelijker behandelbaar zijn of zelfs kunnen verdwijnen.

Rollen is preventief en voorkomt veel klachten. Het kan een sportmassage echter niet vervangen. Blijven de klachten aanhouden, bezoek dan een gecertificeerde sportmasseur.



NGS sport & wellness massage
branche- en examenorganisatie

Karveel 51-43, 8242 XE Lelystad
T 06-27121009 E. info@fiziq.nl
www.fiziq.com

FOAMROLLEN

KUIT
ACHTERKANT ONDERBEEN



INTENSITEIT +



INTENSITEIT ++



DIJBEEN (HEUP, PEESPLAAT)
ZIJKANT BOVENBEEN



DIJBEEN (ADDUCTOREN)
BINNENKANT BOVENBEEN



DIJBEEN (QUADRICEPS)
VOORKANT BOVENBEEN



DIJBEEN (HAMSTRINGS)
ACHTERKANT BOVENBEEN



RUG
BOVENRUG



RUG
ONDERRUG



ARMEN
ONDERARMEN



BIL (GLUTEUS)
ACHTERKANT HEUP



SCHEENBEEN
VOORKANT ONDERBEEN



INTENSITEIT +



TIPS

- 1 Ontspan de te rollen spiergroep maximaal.
- 2 Ga niet over je pijngrens. Die heb je bereikt zodra je niet meer kan uitademen tijdens het rollen.
- 3 Vermijdt directe druk op botten en gewrichten.