

'Unlock your body, Release your strength'

# Foam Rolling met The GRID™



We zien hem steeds vaker verschijnen in de sportschool, bij de fysio of personal trainer: The GRID™. Iedereen die wel eens met een foam roll gewerkt heeft, zal zich zijn 'eerste keer' zeker herinneren: een wat onaangename sensatie in een beurse spier, die langzaam plaats maakt voor een gevoel van verlossing en uiteindelijk moet leiden tot soepele en sterke spieren.

#### Self Myofascial Release

Foam rolling is een 'zelf massage techniek', ook wel self myofascial release (SMR) genoemd. SMR is een proces waarbij met behulp van

zelfmassage de flexibiliteit van het spierweefsel wordt geoptimaliseerd en spierspanning wordt gereduceerd. Met behulp van een foam roll wordt druk gezet op het spierweefsel en het omringende bindweefsel. Door deze druk ontstaat er een spanning-verlagende reactie in de spier en worden trigger points (drukpunten), littekenweefsel en verklevingen aangepakt. Dit leidt tot:

- Verbetering van de bloedcirculatie
- Het afvoeren van afvalstoffen uit het weefsel om herstel te bevorderen
- Stimuleren van proprioceptie via het zenuwstelsel.
- Optimalisering van beweeglijkheid
- Optimalisering van de contractie van het spierweefsel

#### The GRID™ Foam Roller

The GRID™ is de bekendste onder de foam rollers: compact, lichtgewicht en gebruiksvriendelijk. De

verschillende dichtheden van the GRID imiteren het gevoel van de hand, namelijk:

- Handpalm
- Vingers
- Vingertoppen

#### NIEUW: The GRID™

Voor de ervaren foam rollers die op zoek zijn naar 'intense relief' is er de GRID X. Het materiaal van de GRID X is twee keer zo hard, waardoor er een diepere werking optreedt in het weefsel. Ideaal voor atleten en sporters met hardnekkige triggerpoints.

- Twee keer zo hard als de gewone GRID™
- Sweat proof: makkelijk schoon te maken
- Belastbaar tot 250 kg
- Herkenbaar door de rode kern

# TRIGGER POINT FOAM ROLLING VRIJDAG 20 NOVEMBER

TRIGGERPOINT

INSCHRIJVEN:  
MEIJERS.COM/  
OPLEIDINGEN