

ROCKTAPE[®]
Go stronger. longer

MOVEMENT MANIFESTO



ROCKBALLS[®]

ROCKBALLS[®]
INFINITY ∞

СОДЕРЖАНИЕ

- 04 Упражнения с RockBall
- 10 Упражнения с RockBall Infinity
- 15 Пирамида движения RockTape
- 16 Продолжаем двигаться
- 17 Что такое фасция?
- 18 Принцип работы массажных мячиков
- 19 Как работает система RockBall
- 20 Как приступить к тренировкам
- 21 Подходит ли мне RockBall?
- 24 Другая продукция RockTape
- 31 Образовательные курсы FMT RockTape:
передовые знания от ведущих экспертов
- 33 Список литературы

ROCKBALLS

ROCKBALLS
INFINITY ∞

ROCKBALLS

Два лучше, чем один!

С колючками (8.9 см) и гладкий (6.35 см)
мячики созданы специально для того, чтобы
уменьшить зажатость мышц и улучшить вашу
подвижность.



01 | УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТОП

- 1 Перекачивайте мяч от основания пальцев ног к пятке. Дышите как обычно.



Слишком сильное давление на мяч заставит вас прекратить упражнение и приведет к задержкам дыхания.



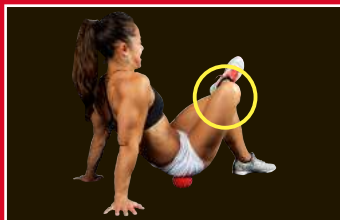
Используйте вторую ногу для баланса и корректировки давления при работе с мячом.

02 | ЯГОДИЦЫ: ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

- 1 Сядьте, согните ноги в коленях, одну закиньте на другую, как на рисунке. Положите RockBall под ягодицу, так как будто вы хотите поместить мяч в задний карман.
- 2 Опуститесь на RockBall, создайте точечное постоянное давление. Чтобы увеличить интенсивность, медленно приближайте колено запрокинутой ноги к полу. Повторите 5-10 раз.



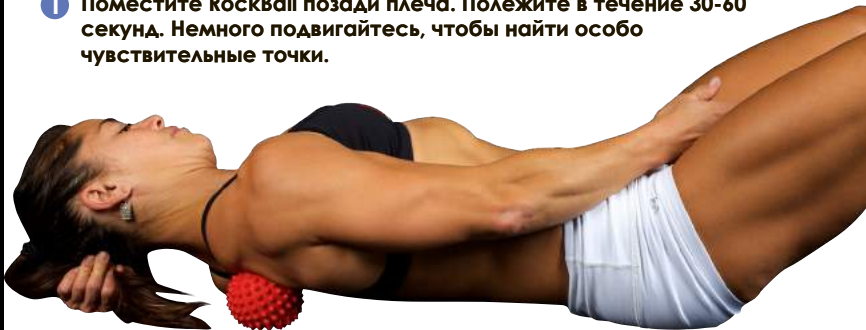
Если давление слишком сильное, помогите себе руками.



Можно также изменить угол запрокинутой ноги (колено дальше от пола) для снижения уровня давления.

03 | ПЛЕЧО: ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА

- 1 Поместите RockBall позади плеча. Полежите в течение 30-60 секунд. Немного подвигайтесь, чтобы найти особо чувствительные точки.



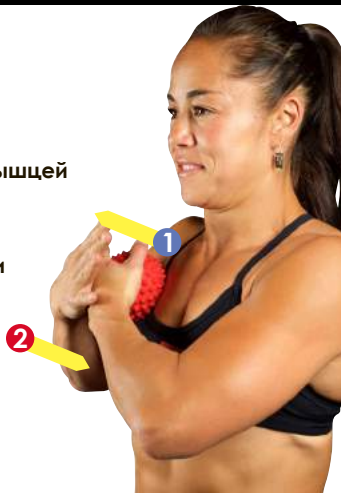
Для увеличения интенсивности воздействия поднимите руку под углом 90 градусов.



Двигайте рукой из положения 90 градусов в положение 180 градусов.

04 | ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ: ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

- 1 Поместите RockBall между грудной мышцей и плечом.
- 2 Положите обе руки на RockBall и надавите. Прокатите мячик к плечу и вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение 30-60 секунд.



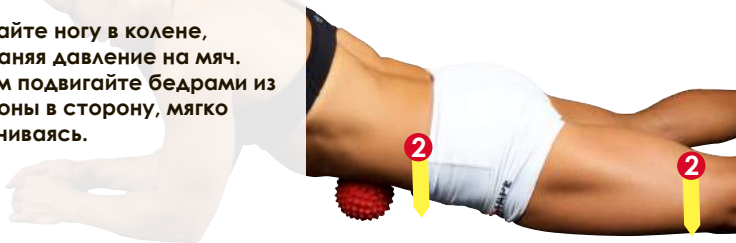
Можете покатаь RockBall по кругу, чтобы найти оптимальное место.



Если использовать колючий мяч тяжело, попробуйте гладкий вариант RockBall.

05 | МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ БЕДРА: ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

- 1 Поместите RockBall на пару сантиметров в сторону от пупка.
- 2 Сгибайте ногу в колене, сохраняя давление на мяч. Затем подвигайте бедрами из стороны в сторону, мягко покачиваясь.



Используйте локти и колени, чтобы уменьшить давление.

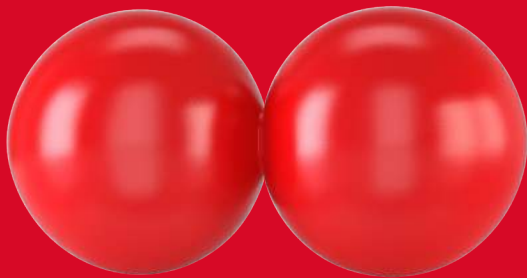


Если выполнять упражнение лежа слишком тяжело для вас из-за большого давления, вы можете делать то же самое стоя, надавливая на мяч руками.

INFINITY

Два мяча, соединенных вместе.

Rockball Infinity поможет снять боль и зажатость мышц в труднодоступных местах, например, у позвоночника и вокруг суставов.

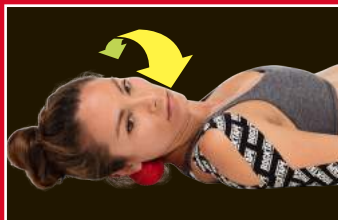


06 | ШЕЯ

- 1 В положении лежа поместите Infinity под затылком, в точке, где голова соединяется с шей.
- 2 Медленно перекачивайтесь вперед-назад в течение 30-60 секунд. Чтобы уменьшить давление, выполняйте упражнение у стены.



Для дополнительного эффекта опускайте подбородок вниз к груди и обратно, как будто киваете.



Чтобы оказать воздействие на соседние зоны, поворачивайте голову влево-вправо.

07 | ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

- 1 Расположите Infinity у стены чуть ниже лопаток. Обхватите левое плечо правой рукой и правое плечо левой рукой.
- 2 Катайте Infinity вверх-вниз в течение 30-60 секунд, создавая максимально допустимое для вас давление.



Для увеличения эффекта округлите верхнюю часть спины, растягивая мышцы.



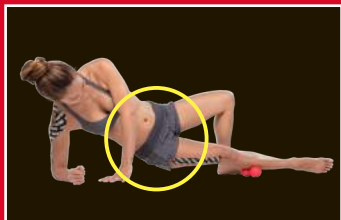
Таким же образом вы можете использовать Infinity для воздействия на среднюю часть спины и поясницу. Двигайтесь вверх -вниз, при необходимости усиливая давление.

08 | ИКРА/ГОЛЕНЬ

- 1 В положении сидя разместите Infinity в области икроножной мышцы.
- 2 Прокатывайте мяч в течение 30-60 секунд, постепенно увеличивая давление.



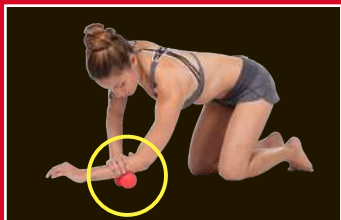
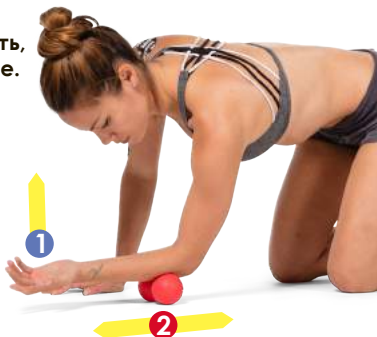
Для усиления эффекта двигайте стопой от себя-к себе.



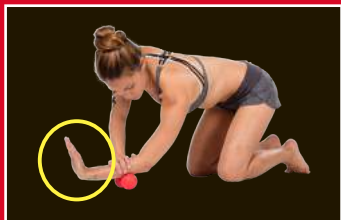
Чтобы сделать упражнение сложнее и увеличить давление, приподнимите бедра.

09 | ПРЕДПЛЕЧЬЕ

- 1 Положите Infinity на ровную поверхность, по центру мяча разместите предплечье. Проворачивайте руку, чтобы ладонь смотрела то в пол, то в потолок.
- 2 Поддерживая вес тела другой рукой, покачайтесь вперед-назад в течение 30-60 секунд.



Для увеличения интенсивности воздействия положите вторую руку на предплечье и слегка надавите.



Для дополнительного эффекта поработайте кистью к себе-от себя.

РОСКТАРЕ ПИРАМИДА ДВИЖЕНИЯ



КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Используются для постановки правильного движения человека перед увеличением нагрузки.



ТЕЙП РОСКТАРЕ

Тейп, который поддерживает, сохраняя полный объем движений. Используется для снижения болевого синдрома, декомпрессии тканей. Стимулирует, улучшает осознанность тела.



ИММТ

Инструментальная мобилизация мягких тканей – мануальный метод, разработанный для прямого механического воздействия на мягкие ткани.



МОБИЛИЗАЦИЯ

Различный инвентарь, который используется, чтобы воздействовать на миофасциальную систему для нормализации мышечного тонуса.



ДИАГНОСТИКА

Оценка качества движения человека.



СКРИНИНГ

Оценка возможностей человека с целью выявить может ли он выполнять конкретное упражнение или движение.

К сожалению, во время выполнения упражнений человек может травмировать мышцы, суставы и сухожилия. Обычно, когда люди приходят к врачу, он рекомендует отдых. И этот отдых слишком долгий, на наш взгляд. Резкое прекращение физической активности сводит на нет весь предыдущий набор мышечной массы как у пожилых людей,^{7,12,13} так и у более молодых.^{7,14} Кроме того, Arciero³ и Vukovich¹⁵ выяснили, что 6-10 дней отсутствия активности ведут к понижению толерантности к глюкозе, ухудшению работы инсулина и понижению уровня GLUT-4 (инсулинзависимый белок-переносчик глюкозы). Другие отмечали уменьшение общей аэробной способности^{16,17}, снижение способности дельтовидной мышцы перерабатывать кислород, уменьшение гликогена в мышцах по сравнению с этими же показателями во время пикового сезона тренировок⁶. В других работах сообщается о значительном увеличении массы тела (4,8 кг) и уровня жировой ткани (BF; 4,3 кг) после двух месяцев отсутствия тренировок.

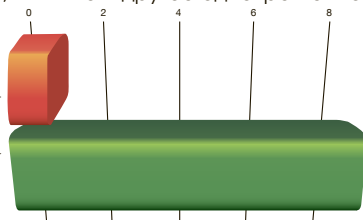
Чтобы избежать подобных негативных последствий из-за вынужденного отдыха, мы в RockTape предлагаем варианты активностей, которые помогают предотвратить травмы мягких тканей или быстро восстановиться после них. Одним из таких вариантов является прокатывание. Прокатывание – это одна из методик миофасциального релиза, которую часто используют тренеры и медики. Миофасциальный релиз предназначен для точечной работы с участками чрезмерно скованной фасции. Такая напряженность может приводить к нарушениям мобильности, вызывая боль, ограничивая амплитуду движения, или и то и другое одновременно.

ИЗМЕНЕНИЕ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ:

Без прокатывания

С прокатыванием

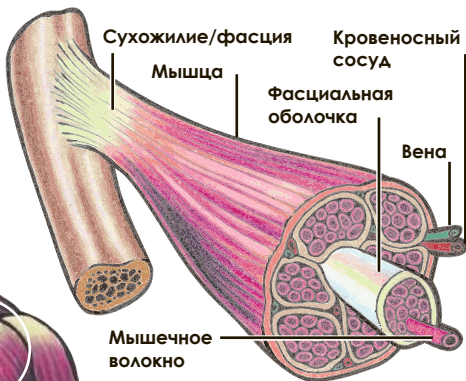
Увеличение на 8° после 2 минут прокатывания



ЧТО ТАКОЕ ФАСЦИЯ?

Фасция – это слой соединительной ткани, который окружает мышцы, сосуды, нервы и органы, связывая их вместе как механически, так и неврологически.

Фасция соединяет кожу с мышцами и мышцы друг с другом, образуя кинетические цепи, которые помогают распределять нагрузку по всему телу.



Фасция связывает даже отдельные мышечные клетки, обеспечивая соединение кожи с клеточным уровнем.

Фасция находится повсюду.

ПРИНЦИП РАБОТЫ МАССАЖНЫХ МЯЧИКОВ

Существует множество теорий о том, почему использование мячей увеличивает объем движения и уменьшает боль.^{25,26,27} Некоторые из этих теорий были созданы давно на базе знаний об изменении динамики тканей. Мы в RockTape поддерживаем нейрофизиологические модели, которые в настоящее время становятся более распространенными, чем старые механические. Считается, что при прокатывании мяча в мозг поступает информация, которая способствует подготовке, активации мышц.

Таким образом, во время миофасциального релиза в мозг поступают сигналы посредством нервов, которые затем командуют мышцам сократиться или расслабиться, по принципу выключателя. Эта модель предполагает, что именно мышечная ткань несет ответственность за чрезмерную напряженность и что эта мышечная ткань подвергается изменениям во время терапии. Именно поэтому крайне эффективно использовать тейпирование в паре с прокатыванием мяча – оба этих метода позволяют активировать нейро-мышечную систему.

Исследователи предположили, что техники самостоятельного миофасциального релиза способны помочь с такими проблемами, как: боль² и плохая циркуляция крови¹, которые могут появиться из-за неинфекционного воспаления фасции.



КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА ROCKBALL?

МЯЧИ ROCKBALLS РАЗРАБОТАНЫ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ РЕШЕНИЙ ПРОБЛЕМ С МОБИЛЬНОСТЬЮ.

3 ПРОСТЫХ ЭТАПА РАБОТЫ:

ШАГ 1: ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМНУЮ ЗОНУ

Выберите область тела, начните катать мяч, пока не найдете точку максимальной напряженности или самый болезненный участок. Это целевые зоны для работы.

ШАГ 2: ПРОКАТАЙТЕ ROCKBALLS В ОБНАРУЖЕННЫХ ЦЕЛЕВЫХ ЗОНАХ

Как только проблемная область определена, катайте мяч на этом участке в быстром темпе в течение 15 секунд перед нагрузкой или 30 секунд медленно после нагрузки. В дополнение к прокатыванию самих проблемных зон мы рекомендуем захватывать и ближайшие к ним участки (например, при боли в колене, это будет бедро и голень).

ШАГ 3: СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ И ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ

Во время упражнения делайте вдох через нос (за 4 секунды), выдыхайте также через нос (в течение 6 секунд). Более долгий выдох позволяет телу расслабиться и способствует лучшему насыщению кислородом.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Не прокатывайте одну зону дольше 1-2 минут.
Парадигма «больше – значит лучше» здесь не работает.
Соблюдайте меру.

КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ?

До тренировки. Прокатывание при помощи мячей можно использовать для разогрева перед тренировкой, чтобы подготовить ткани и нервную систему к предстоящей нагрузке.

Преимущества использования RockBall перед тренировкой:

- | | |
|--|--|
| 1. Стимуляция кровотока | 3. Улучшение эффективности движения |
| 2. Сохранение оптимального соотношения длины мышцы к ее растяжению | 4. Психологическая подготовка к тренировке |

После тренировки. Мячи можно использовать и в заминке для физической и психологической разгрузки. Это поможет запустить восстановительный процесс, ускорит вывод метаболитов. Занимайтесь медленно, последовательно. Дышите глубоко. Не забывайте пить воду.

Преимущества использования RockBall после тренировки:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Очищение тканей | 4. Замедление сердечного ритма |
| 2. Повышение эластичности тканей | 5. Психологическое расслабление |
| 3. Запуск восстановительного процесса | |

Дыхание и правильное положение тела

Дыхание – важная часть нашей жизни. Важно отметить, что дискомфорт, который может возникнуть при использовании мячей, зачастую связан с задержкой дыхания. Когда вы задерживаете дыхание, напряжение резко возрастает. В такой ситуации необходимо как можно быстрее ослабить давление, создаваемое при помощи RockBall. Держитесь прямо, чтобы обеспечить максимальное поступление кислорода. Сделайте глубокий вдох через нос в течение четырех секунд и выдыхайте через нос в течение шести секунд.

ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ROCKBALLS?

RockBalls может использовать практически кто угодно, где угодно и когда угодно. Однако есть некоторые категории людей, которым использование мячей не рекомендуется. Перед использованием RockBalls обратитесь за консультацией к своему врачу, особенно если у вас есть следующие показания:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| ■ Остеопороз | ■ Диабет | ■ Беременность |
| ■ Вы принимаете антикоагулянты | ■ Повышенное давление | ■ Сомнения по поводу Вашего состояния |
| | ■ Варикозное расширение вен | |

Отличие боли от дискомфорта

Боль – это неприятное чувство, вызванное мощными сигналами, которые интерпретирует наш мозг. Во время использования RockBalls может возникнуть умеренный дискомфорт, однако если вы почувствуете боль, это может означать, что что-то не так. Если вы ощутили стреляющую или острую боль, остановитесь, уменьшите давление мяча, чтобы снизить воздействие на мышцы или другие мягкие ткани. Если после этого боль не утихает, прекратите прокатывание и обратитесь за консультацией к врачу.

Обратите внимание! RockTape не несет ответственности за информацию, содержащуюся в данном документе. Если вы не уверены, подходит ли вам использование RockBalls, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Применение RockBalls может стать важной частью как вашей подготовительной, так и восстановительной программы. Время, потраченное на подготовку и качественное восстановление, – это действенная мера по снижению риска травм, из-за которых реабилитация может занять несколько недель, что приведет к длительному перерыву в тренировочной активности. А мы знаем, насколько могут быть плачевными последствия слишком долгого отдыха.



**МЫ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ КОМПАНИЯ ПО
ПРОИЗВОДСТВУ ТЕЙПОВ.
МЫ — КОМПАНИЯ,
КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТСЯ
ДВИЖЕНИЕМ.**

ROCKTAPE

Go stronger, longer



**НЕПРЕВЗОЙДЕННАЯ РАСТЯЖИМОСТЬ, СТОЙКОСТЬ И ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО.
ОРИГИНАЛЬНЫЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕЙП, КОТОРЫЙ ПОДХОДИТ ВСЕМ.**

Можно использовать дома или на мероприятиях | Множество цветов и вариантов дизайна | Облегчает боль/Ускоряет восстановление | Улучшает спортивные показатели | Носится до 7 дней без отклеивания | Растягивается до 180%, что обеспечивает полноценный объем движения во время ношения тейпа | В составе 93% хлопка и 3% нейлона | Гипоаллергенный клейкий слой на основе акрила | Выпускается шириной 5 см и 10 см | Не содержит латекс и цинк.

ROCKBAND FLEX®

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЛЕНТА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, РЕАБИЛИТАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ

Улучшайте гибкость, объем движений, восстанавливайтесь после травм и развивайте силу при помощи одной ленты. RockBand Flex компактна, ее можно стирать и использовать снова и снова.





ROCKSAUCE FIRE



СОГРЕВАЮЩИЙ

ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

Снимает боль в мышцах и суставах | Удобный роликовый аппликатор | Пролонгированный согревающий эффект | Можно использовать вместе с тейпами | Активные ингредиенты: Метилсалицилат (20%), Ментол (10%), Капсаицин (0,002%) | Выпускается в объемах 90 мл и 950 мл | Не содержит красителей



ROCKSAUCE[®] ICE



ОХЛАЖДАЮЩИЙ

ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ

Снимает боль в мышцах и суставах | Удобный
роликовый аппликатор | Пролонгированный
охлаждающий эффект | Можно использовать
вместе с тейпами | Активный ингредиент –
Ментол (6%) | Выпускается в объемах 90 мл и
950 мл | Не содержит красителей

ROCKFLOSS

ОСВОБОДИТЕ НАПРЯЖЕННЫЕ И ЗАЖАТЫЕ МЫШЦЫ

Уменьшает боль в мышцах и суставах | Выпускается шириной 5 см и 10 см | Улучшает гибкость | Из 100% латекса | Длина ленты – 2 м, толщина 1,25 мм | В упаковке есть инструкция по использованию, а также примеры упражнений



A woman is shown climbing a thick, light-colored rope. She is wearing a dark tank top, white shorts, and bright pink sneakers. On her legs, she wears black leg protectors with white and grey patterns and the word 'ROCKGUARDS' printed vertically. She is also wearing climbing gloves. The background is a dark, industrial-looking structure.

ROCKGUARDS

ЗАЩИТА ГОЛЕНИ

Идеально подходит для:
лазания по канату, становой
тяги, взятий на грудь, рывков,
запрыгиваний на тумбу – то
есть для любых упражнений,
где могут пострадать ваши
голеньи.

- Застежка-молния
- Неопрен толщиной 5 мм
- Есть петля для стопы
- Вставки из лайкры, которая
тянется в 4 направлениях



ASSASSINSSM

Обеспечивают стабилизацию коленей, что очень важно во время занятий тяжелой атлетикой.

ASSASSINS созданы, чтобы поддерживать и согревать коленные суставы во время подъемов штанги, приседов и выполнения упражнения «пистолет».

- За счет увеличенной высоты наколенники Assassins обеспечивают хорошую стабилизацию и не сползают
- Оказывают компрессию на медиальную широкую мышцу бедра (в месте ее крепления к коленной чашечке), что создает оптимальную стабильность и задает правильное положение суставу.

Медиальная широкая мышца бедра – одна из четырех мышц, формирующих квадрицепс. Она расположена на внутренней части бедра. Самая нижняя часть этой мышцы помогает стабилизировать коленную чашечку и позволяет формировать правильное положение сустава.



TALONS®

Созданы, чтобы защитить ваши ладони даже во время самых жестких тренировок. Будь то руль велосипеда или штанга – TALONS уменьшают прямое трение, защищая ваши руки от появления мозолей и ран.

- В районе ладоней нет швов
- Силиконовые вставки для лучшего сцепления
- Дополнительная защита большого пальца
- Специальная вставка для удаления пота со лба
- Есть вентиляция
- Паракордовый ремешок
- Можно использовать с магнетизией
- Совместимы с сенсорными экранами



FUNCTIONAL MOVEMENT TECHNIQUES

Передовые образовательные программы, основанные на техниках и методах, эффективность которых доказана научно и на практике. Мы делаем упор на комплексное тейпирование, коррекцию двигательных дисфункций, предотвращение травм и реабилитацию.



- Продвинутые техники функционального тейпирования, использование метода в реабилитации, при работе с неврологическими нарушениями и для поструральной коррекции.
- Корректирующие упражнения для исправления двигательных дисфункций.
- Знакомство с миофасциальной моделью тейпирования «движений, а не мышц».
- Кинестетические подсказки и корректировка осанки.
- Предотвращение травм
- Восстановление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Walton A. Efficacy of myofascial release techniques in the treatment of primary Raynaud's phenomenon. *J Bodyw Mov Ther.* 2008 Jul;12(3):274-80.
2. Miernik M1, Wieckiewicz M, Paradowska A, Wieckiewicz W. Massage therapy in myofascial TMD pain management. *Adv Clin Exp Med.* 2012 Sep-Oct;21(5):681-5.
3. Arciero, PJ, Gentile, CL, Martin-Pressman, R, Ormsbee, MJ, Everett, M, Zwicky, L, and Steele, CA. Increased dietary protein and combined high-intensity aerobic and resistance exercise improves body fat distribution and cardiovascular risk factors. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 16: 373–392, 2006.
4. Arciero, PJ, Gentile, CL, Pressman, R, Everett, M, Ormsbee, MJ, Martin, J, Santamore, J, Gorman, L, Fehling, PC, Vukovich, MD, and Nindl, BC. Moderate protein intake improves total and regional body composition and insulin sensitivity in overweight adults. *Metabolism* 57: 757–765, 2008.
5. Volaklis, KA, Douda, HT, Kokkinos, PF, and Tokmakidis, SP. Physiological alterations to detraining following prolonged combined strength and aerobic training in cardiac patients. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 13: 375–380, 2006.
6. Costill, DL, Fink, WJ, Hargreaves, M, King, DS, Thomas, R, and Fielding, R. Metabolic characteristics of skeletal muscle during detraining from competitive swimming. Les caractéristiques métaboliques du muscle squelettique lors du desentrainement de la natation de compétition. *Med Sci Sports Exerc* 17: 339–343, 1985.
7. Giada, F, Vigna, GB, Vitale, E, Baldo-Enzi, G, Bertaglia, M, Crecca, R, and Fellin, R. Effect of age on the response of blood lipids, body composition, and aerobic power to physical conditioning and deconditioning. *Metabolism* 44: 161–165, 1995.
8. Ormsbee, MJ, Thyfault, JP, Johnson, EA, Kraus, RM, Myung, DC, and Hickner, RC. Fat metabolism and acute resistance exercise in trained men. *J Appl Physiol* 102: 1767–1772, 2007.
9. Arciero, PJ, Smith, DL, and Calles-Escandon, J. Effects of short-term inactivity on glucose tolerance, energy expenditure, and blood flow in trained subjects. *J Appl Physiol* 84: 1365–1373, 1998.
10. Arciero, PJ, Vukovich, MD, Holloszy, JO, Racette, SB, and Kohrt, WM. Comparison of short-term diet and exercise on insulin action in individuals with abnormal glucose tolerance. *J Appl Physiol* 86: 1930–1935, 1999.

- 11.** Brestoff, JR, Clippinger, B, Spinella, T, von Duvillard, SP, Nindl, BC, and Arciero, PJ. An acute bout of endurance exercise but not sprint interval exercise enhances insulin sensitivity. *Appl Physiol Nutr Metab* 34: 25–32, 2009.
- 12.** Fatouros, IG, Kambas, A, Katrabisas, I, Nikolaidis, K, Chatzinikolaou, A, Leontsinis, D, and Taxildaris, K. Strength training and detraining effects on muscular strength, anaerobic power, and mobility of inactive older men are intensity dependent. *Br J Sports Med* 39: 776–780, 2005.
- 13.** Harris, C, DeBeliso, M, Adams, KJ, Irmischer, BS, and Gibson, TAS. Detraining in the older adult: Effects of prior training intensity on strength retention. *J Strength Cond Res* 21: 813–818, 2007.
- 14.** Izquierdo, M, Ibañez, J, González-Badillo, JJ, Ratamess, NA, Kraemer, WJ, Häkkinen, K, Bonnahau, H, Granados, C, French, DN, and Gorostiaga, EM. Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. *J Strength Cond Res* 21: 768–775, 2007.
- 15.** Vukovich, MD, Arciero, PJ, Kohrt, WM, Racette, SB, Hansen, PA, and Holloszy, JO. Changes in insulin action and GLUT-4 with 6 days of inactivity in endurance runners. *J Appl Physiol* 80: 240–244, 1996.
- 16.** Coyle, EF, Martin, WH, Sinacore, DR, Joyner, MJ, Hagberg, JM, and Holloszy, JO. Time course of loss of adaptations after stopping prolonged intense endurance exercise. *J Appl Physiol* 57: 1857–1864, 1984.
- 17.** García-Pallarés, J, Sánchez-Medina, L, Pérez, CE, Izquierdo- Gobarren, M, and Izquierdo, M. Physiological effects of tapering and detraining in world-class kayakers. *Med Sci Sports Exerc* 42: 1209–1214, 2010.
- 18.** Almeras, N, Lemieux, S, Bouchard, C, and Tremblay, A. Fat gain in female swimmers. *Physiol Behav* 61: 811–817, 1997.
- 19.** Bilateral myofascial trigger points and pressure pain thresholds in the shoulder muscles in patients with unilateral shoulder impingement syndrome: A blinded, controlled study. *SportEX Dynamics*. 2013(36):5-5.
- 20.** Hidalgo-Lozano A, Fernández-de-las-Peñas C, Díaz-Rodríguez L, González-Iglesias J, Palacios-Ceña D, Arroyo-Morales M. Changes in pain and pressure pain sensitivity after manual treatment of active trigger points in patients with unilateral shoulder impingement: A case series. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 2011;15(4):399-404.

- 21.** Kiesel K, Plisky P, Butler R. Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. *Scand J Med Sci Sports*. 2011;21(2):287-292.
- 22.** Perez-Palomares S, Olivan-Blazquez B, Arnal-Burro AM, et al. Contributions of myofascial pain in diagnosis and treatment of shoulder pain. A randomized control trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2009;10:92-2474-10-92.
- 23.** Srbely JZ, Dickey JP. Randomized controlled study of the antinociceptive effect of ultrasound on trigger point sensitivity: Novel applications in myofascial therapy? *Clin Rehabil*. 2007;21(5):411-417.
- 24.** Healey KC, Hatfield DL, Blanpied P, Dorfman LR, Riebe D. The effects of myofascial release with foam rolling on performance. *J Strength Cond Res*. 2013.
- 25.** Lucas KR, Rich PA, Polus BI. Muscle activation patterns in the scapular positioning muscles during loaded scapular plane elevation: The effects of latent myofascial trigger points. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*. 2010;25(8):765-770.
- 26.** MacDonald GZ, Penney MD, Mullaley ME, et al. An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. *J Strength Cond Res*. 2013;27(3):812-821.
- 27.** Sullivan KM, Silvey DB, Button DC, Behm DG. RockBall-massager application to the hamstrings increases sit-and-reach range of motion within five to ten seconds without performance impairments. *Int J Sports Phys Ther*. 2013;8(3):228-236.





ROCKTAPE.RU

8 (800) 5-503-899

8 (495) 1-503-899

FACEBOOK.COM/ROCKTAPE.RU

@ROCKTAPE.RU

VK.COM/ROCKTAPE