

ROCKTAPE
Go stronger, longer

MOVEMENT MANIFESTO



ROCKBAND FLEX[®]

СОДЕРЖАНИЕ

- 3. Перед началом использования
- 4. Практические рекомендации по выполнению упражнений
- 5. Основные плоскости движения
- 6. Дыхание и правильное положение тела
- 7. Уход за RockBand Flex
- 8. Уровни сопротивления
- 09. Способы крепления
- 10. Растяжка с RockBand Flex
- 15. Общие упражнения с RockBand Flex
- 21. Пирамида движения RockTape
- 22. Что такое фасция?
- 23. Концепции мобильности / Философия RockBand Flex
- 24. Принцип работы RockBand Flex
- 25. Подходит ли мне RockBand Flex?
- 28. Другая продукция RockTape
- 38. Образовательные курсы FMT RockTape: передовые знания от ведущих экспертов
- 39. Список литературы

ПРИСТУПАЯ К ТРЕНИРОВКЕ

Ленту можно использовать для разогрева перед тренировкой, чтобы подготовить связки и нервную систему к предстоящей нагрузке.

Использование в разминке помогает:

- улучшить подвижность суставов
- активизировать работу мышц
- увеличить амплитуду движения

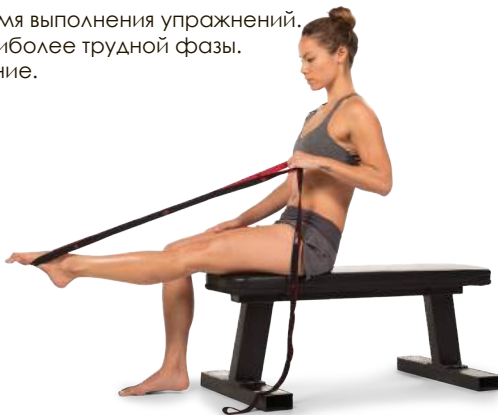
RockBand Flex можно использовать и после тренировки для физической и психологической разгрузки. Заминка с лентой поможет запустить восстановительный процесс, ускорить вывод метаболитов. Занимайтесь медленно, последовательно. Дышите глубоко. Не забывайте пить воду.

Преимущества использования ленты в конце тренировки:

- увеличенный объем движений
- улучшенная работа мышц

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- При выполнении любых упражнений осанка, положение тела невероятно важны. Выровняйте бедра и плечи, напрягите пресс, колени должны быть мягкими. Убедитесь, что ваш позвоночник находится в нейтральном положении.
- Выполняйте все упражнения медленно, подконтрольно. Помните: вы управляете, а лента "слушается". Не наоборот. Не допускайте соскальзывания RockBand Flex, когда она в растянутом положении.
- Избегайте сильного разгибания или сгибания суставов при выполнении упражнений. Не сковывайте свои движения, жестко фиксируя суставы.
- Дышите ровно во время выполнения упражнений. Выдыхайте во время наиболее трудной фазы. Не задерживайте дыхание.



ОСНОВНЫЕ ПЛОСКОСТИ ДВИЖЕНИЯ

Именно об этих плоскостях идет речь при выполнении упражнений, упомянутых в данном руководстве

Обратите внимание, что движения выполняются по горизонтали

* RockBand Flex необходимо фиксировать на надежно закрепленном объекте

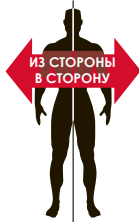
Саггитальная: вертикальная плоскость, которая отделяет переднюю часть от задней

Любое движение тела вперед и назад



Фронтальная: вертикальная плоскость, которая делит тело на левую и правую части

Любое движение тела из стороны в сторону



Аксиальная: Плоскость, которая действует как центральная ось вращения, вокруг которой движется тело

Любое вращательное движение



ДЫХАНИЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Дыхание – важная часть нашей жизни. Важно отметить, что дискомфорт, который может возникнуть при использовании эластичных лент, зачастую связан с задержкой дыхания. Когда вы задерживаете дыхание, напряжение резко возрастает. В такой ситуации необходимо как можно быстрее ослабить натяжение RockBand Flex. Держитесь прямо, чтобы обеспечить максимальное поступление кислорода. Сделайте глубокий вдох через нос в течение четырех секунд и выдыхайте через нос в течение шести секунд. Использование RockBand Flex для работы с одной зоной не должно превышать 30 минут. Парадигма "больше – значит лучше" здесь не работает. Соблюдайте меру.

Применение эластичных лент 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.



УХОД ЗА **ROCKBAND FLEX**

- Всегда проверяйте ленту перед использованием на наличие мелких повреждений, которые могут привести к разрыву. Если вы обнаружили какие-либо дефекты, обязательно замените ленту, не используйте испорченную.
- Храните RockBand Flex вдали от солнечных лучей и высоких температур.
- Допускается машинная холодная стирка. Только естественная сушка.



УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ

ЛЕТКИЙ



Это самый простой вариант из трех. Идеально подходит для растяжки, йоги, реабилитационных программ. Легкое сопротивление особенно понравится тем, кто только начинает реабилитационный процесс, а также детям и пожилым.

СРЕДНИЙ



Обеспечивает умеренную нагрузку. Эта лента идеальна для растяжки, йоги и реабилитации.

ТЯЖЕЛЫЙ



Самое сильное сопротивление. Оптимально для силовых тренировок, растяжки, йоги и некоторых реабилитационных упражнений.

СИСТЕМА ПЕТЕЛЬ

Система петель RockBand Flex сконструирована таким образом, чтобы получить максимум от каждого уровня сопротивления. Минимальная нагрузка в каждом уровне начинается с петли 1. Ее также лучше использовать, когда вы делаете растяжку нижних конечностей или фиксируете ленту ногами для выполнения упражнений на верхнюю часть тела. Чтобы увеличить нагрузку, используйте петли 2, 3 или 4.



КРЕПЛЕНИЕ НА ДВЕРИ



1. Завяжите простой узел сверху



2. Затяните узел



1. Закрепите узел в дверном проеме



2. Оберните петлю вокруг дверной ручки



3. Закройте дверь

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



1. Оберните ленту вокруг надежно закрепленного оборудования



2. Проденьте через петлю



2. Затяните

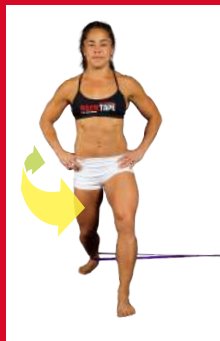
ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ КРЕПЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕНИРОВОК



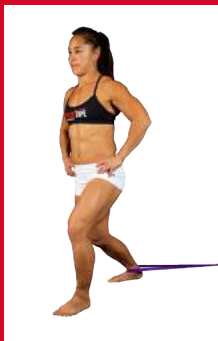
РАСТЯЖКА

01 | ГОЛЕНОСТОП

- 1 Надежно зафиксируйте RockBand Flex. Проденьте ногу в крайнюю петлю. Натяните ленту.
- 2 Поворачивайте стопу в одну и в другую сторону в течение 30 секунд.



Вращайте корпусом на 90° влево и вправо, чтобы увеличить диапазон движения в голеностопном суставе.



Чтобы достичь максимального эффекта, нужно разворачивать опорную стопу как внутрь, так и наружу.

02 | ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

- 1 Надежно зафиксируйте ленту одним из способов, указанных на стр. 9.
- 2 Плечи и бедра на одной прямой, рука отведена назад, ладонь развернута от себя. Сделайте шаг вперед. Это движение способствует растяжке грудных мышц.



Поднимите руку выше нейтрального положения, чтобы активнее задействовать верхние грудные мышцы.

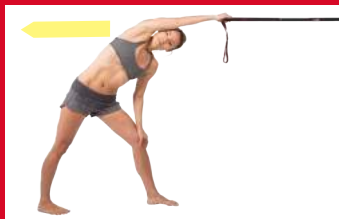


Опустите руку ниже нейтрального положения, до уровня бедер. Это поможет больше задействовать нижние грудные мышцы.

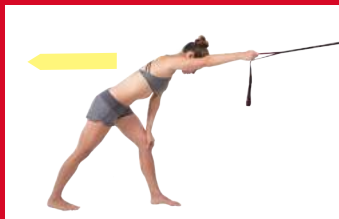
03 | ПЛЕЧИ

1 Зафиксируйте RockBand Flex, продев стопы в крайние петли на каждом конце ленты. Накиньте RockBand Flex на плечо, натяните ленту.

2 Руку согните под углом 90 градусов. Выполняйте движение вперед-назад в течение 30-60 секунд.



Дополнительная растяжка плеч:
Закрепите RockBand Flex как можно выше. Встаньте перпендикулярно месту крепления ленты. Вытяните руку над головой и сделайте шаг в сторону от места крепления.



Альтернативный способ растяжки:
Закрепите RockBand Flex также высоко, встаньте лицом к месту крепления ленты, наклонитесь. Держась за ленту, медленно отходите назад. Степень натяжения зависит от ваших предпочтений.

04 | ЗАПЯСТЬЕ

- 1 Зафиксируйте RockBand Flex на запястье и стопе с одной стороны, как показано на рисунке. Разогните ногу / колено, чтобы создать сопротивление для запястья.
- 2 Ладонь плотно прижата к полу, лента натянута. Двигайте телом в разных направлениях.



Вы можете удерживать запястье другой рукой, если сопротивление и давление слишком сильные.

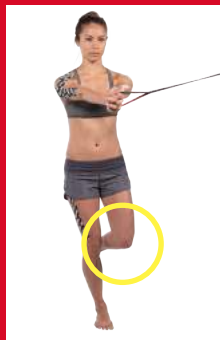
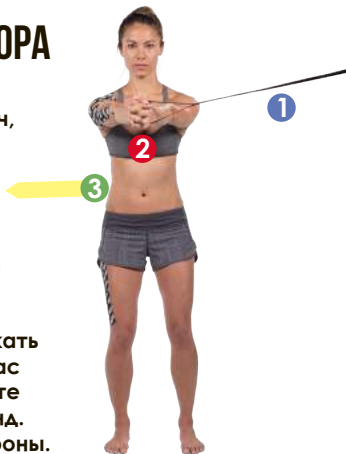


Надежно удерживая запястье, поворачивайте корпус вправо и влево, чтобы проработать запястный сустав во всех направлениях.

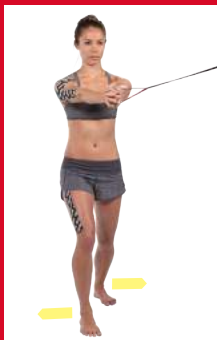
УПРАЖНЕНИЯ

05 | СТАБИЛИЗАЦИЯ МЫШЦ КОРА

- 1 Закрепите Rockband Flex на уровне плеч, как показано на картинке. Примите положение, как будто собираетесь сделать выпад.
- 2 Выпрямите руки так, чтобы они были параллельны полу, и отойдите от места крепления ленты.
- 3 Используйте мышцы кора, чтобы удержать тело и не позволить ленте развернуть вас обратно к точке крепления. Удерживайте такое положение в течение 30-60 секунд. Повторите упражнение для другой стороны.



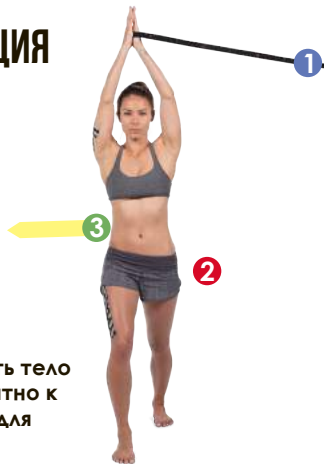
Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его стоя на одной ноге, а также сгибайте и разгибайте руки в локтях, пока удерживаете положение тела.



Для дополнительной устойчивости увеличьте расстояние между ног.

06 | ПРОДВИНУТАЯ СТАБИЛИЗАЦИЯ МЫШЦ КОРА

- 1 Зафиксируйте RockBand Flex, возьмитесь двумя руками за петлю, вытяните их вперед, держите на уровне бедер.
- 2 Встаньте в позу для выпада. Выпрямите руки так, чтобы они были над головой, и сделайте шаг от точки крепления ленты.
- 3 Используйте мышцы кора, чтобы удержать тело и не позволить ленте развернуть вас обратно к точке крепления. Повторите упражнение для другой стороны.



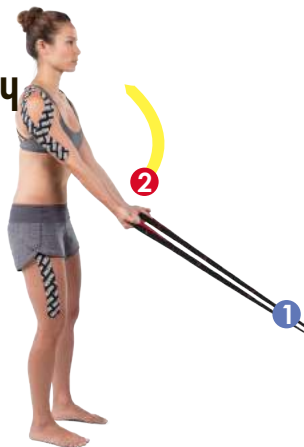
Удерживайте
себя
неподвижно в
течение
30-60 секунд



Для дополни-
тельной
устойчивости
увеличьте
расстояние
между ног.

07 | СТАБИЛИЗАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ

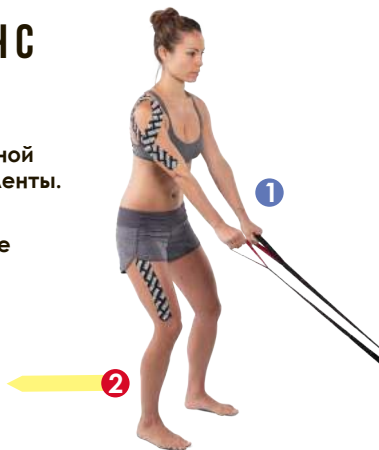
- 1 Зафиксируйте RockBand Flex при помощи ступней или зацепите за что-нибудь максимально близко к полу. Поставьте ноги на ширину плеч.
- 2 Выполняйте сгибание-разгибание рук для тренировки бицепса в течение 30-60 секунд.



Если нагрузка слишком большая, сведите руки вместе или подойдите ближе к точке крепления. Если нагрузки не хватает, отойдите подальше от точки крепления ленты.

08 | УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

- 1 Зафиксируйте RockBand Flex на прочной опоре. Возьмитесь за крайние петли ленты.
- 2 Начинайте отходить от опоры, пока не почувствуете натяжение.



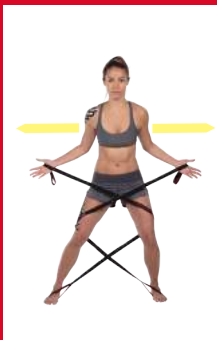
Отведите локти назад, сведите лопатки, затем расслабьтесь. Повторяйте это движение в течение 30-60 секунд.



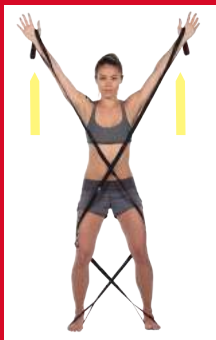
Чтобы увеличить интенсивность, выполняйте упражнение на вытянутых в стороны руках в течение 30-60 секунд

08 | УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

- 1 Для выполнения этого упражнения понадобятся две ленты. Стойте прямо, проденьте ступни в петлю #1 в обеих RockBand Flex. Оберните каждую ленту за коленом и вокруг ноги. Возьмитесь за верх каждой ленты противоположной рукой.
- 2 Поворачивайте руки, колени и ступни, удерживая локти под углом 90°. Повторяйте упражнение в течение 30-60 секунд. Упражнение выполняйте медленно и подконтрольно.



Для увеличения сопротивления повторите упражнение в положении стоя с вытянутыми в стороны руками.



Усложните упражнение, поднимая руки вверх.

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.



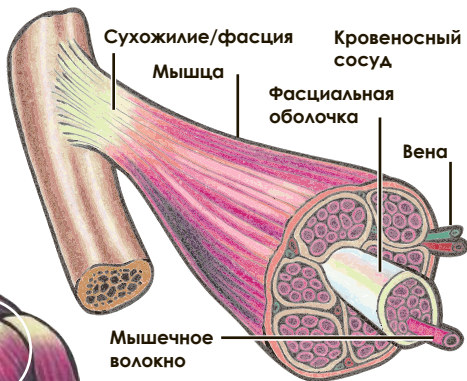
СКРИНИНГ

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

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.

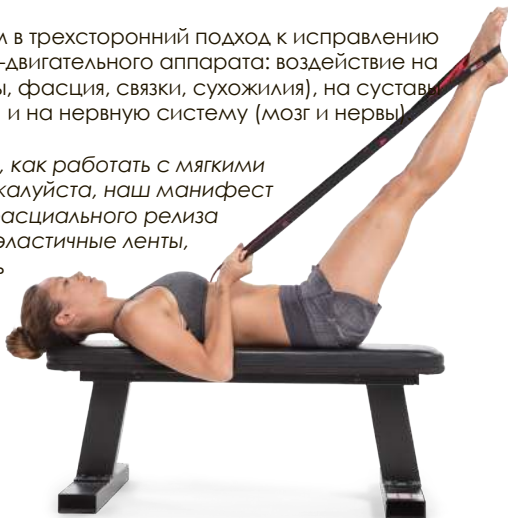
Фасция находится повсюду.

КОНЦЕПЦИИ МОБИЛЬНОСТИ / ФИЛОСОФИЯ ROCKBAND FLEX

При помощи эластичных лент можно улучшить подвижность, повысить силовые показатели, снизить боль в суставах. (1, 2, 3) Тренировки с эластичными лентами используются для реабилитации после травм, улучшения функциональных возможностей пожилых людей и атлетических способностей у спортсменов. RockBand Flex – недорогая, компактная и универсальная лента. Она изготовлена из смеси хлопка и нейлона, выпускается в трех вариантах сопротивления (легкое, среднее, тяжелое).

Мы в RockTape верим в трехсторонний подход к исправлению дисфункций опорно-двигательного аппарата: воздействие на мягкие ткани (мышцы, фасция, связки, сухожилия), на суставы (соединение костей) и на нервную систему (мозг и нервы).

Если вы хотите узнать, как работать с мягкими тканями, изучите, пожалуйста, наш манифест о системе для миофасциального релиза RockBalls. Используя эластичные ленты, мы можем оказывать воздействие на суставы и нервную систему.



ПРИНЦИП РАБОТЫ ROCKBAND FLEX

RockBand Flex предназначен для решения проблем с мобильностью. Обычно для той или иной области, где ограничена подвижность в суставе, характерен узнаваемый паттерн, сигнализирующий о неполадках.

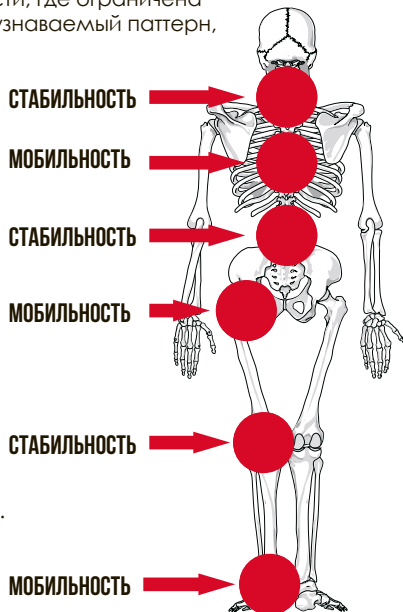
Три главных этапа работы с RockBand Flex:

Шаг 1: Определите проблемные суставы.

Шаг 2: Надежно закрепите ленту вокруг сустава.

Шаг 3: Помните о трех точках-«контактах» (2 стопы, 1 рука), позвольте ленте тянуть сустав в течение 30-60 секунд.

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 кислорода.



ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ROCKBAND FLEX?

RockBand Flex может использовать практически кто угодно, где угодно и когда угодно. Однако есть некоторые категории людей, которым использование эластичных лент не рекомендуется. Перед использованием RockBand Flex 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 RockBand Flex может возникнуть умеренный дискомфорт, однако если вы почувствуете боль, это может означать, что что-то не так. Если вы ощутили стреляющую или острую боль, прекратите выполнение упражнения, уменьшите натяжение ленты, чтобы снизить давление на мышцы или другие мягкие ткани. Если после этого боль не утихает, попробуйте перейти на более легкий вариант сопротивления RockBand Flex или прекратите ее использование, вовсе и обратитесь за консультацией к врачу.

Упражнения с эластичными лентами могут использоваться для:

- Улучшения осанки
- Растяжки
- Тренировки баланса
- Функциональных тренировок

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Перед началом любых новых тренировок сначала проконсультируйтесь со своим физиотерапевтом.
- Ваш тренер или реабилитолог должны помочь вам с формированием индивидуальной программы тренировок с учетом ваших потребностей и возможностей.
- Использование продукции, описанной в данном руководстве, может привести к серьезным травмам при неправильной эксплуатации.
- Если вы почувствовали резкую боль, одышку или головокружение во время выполнения упражнений, остановитесь и немедленно обратитесь к врачу.
- Как и после любой тренировки, после работы с RockBand Flex в течение первых нескольких дней возможна боль в мышцах. Если болезненные ощущения сохраняются более 3-4 дней, проконсультируйтесь с врачом. Не тренируйтесь через боль.
- Перед началом работы с эластичными лентами снимите все кольца.
- Перед использованием убедитесь, что RockBand Flex надежно зафиксирована.
- Не растягивайте RockBand Flex более чем в 3 раза.
- Всегда проверяйте RockBand Flex на наличие повреждений, которые могут привести к разрыву во время выполнения упражнений. Если вы обнаружите подобные дефекты, не используйте ленту. Мы не рекомендуем выполнять упражнения с растяжением ленты, которые могут повлечь ее соскальзывание и получение травмы в области головы и глаз. Будьте аккуратны.
- Храните RockBand Flex вдали от острых предметов.

**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.





ROCK SAUCE 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

ROCKBALLS



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ САМОМАССАЖА

Удобны для самостоятельного использования | Точечная проработка триггерных точек | Диаметр мячика с колючками – 8,9 см, диаметр гладкого мячика – 6,35 см | В упаковке есть инструкция по использованию, а также примеры



ROCKBALLS[®]

INFINITY



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ САМОМАССАЖА

Удобен для самостоятельного использования | Точечная проработка триггерных точек | Размеры – 6.35 см x 12.7 см | В упаковке есть инструкция по использованию, а также примеры упражнений



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





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



ASSASSINS

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 суставов.

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 магнетизм
- 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 постуральной 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 caracteristiques metaboliques du muscle squelettique lors du desentrainement de la natation de competition. *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, Katrabaşas, I, Nikolaidis, K, Chatzinkolaou, A, Leontsini, 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, Bonnabau, 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- Gabarren, 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

