



TRIGGER POINTS

They are sensitive spots in muscle that are associated with knot-like structures in tight bands.

Son puntos sensibles en el músculo que se asocian con estructuras tipo nudos en bandas tensas.



Quadriceps Hermética



Position roller on thigh, apply pressure and roll slowly up and down. Do not elicit pain. Can be performed in sitting or standing.

Coloque el rodillo sobre el muslo, aplique presión y rueda lentamente de arriba a abajo. No causa dolor. Puede realizarse sentado o de pie.



Muscle Rolling Músculo Rodante

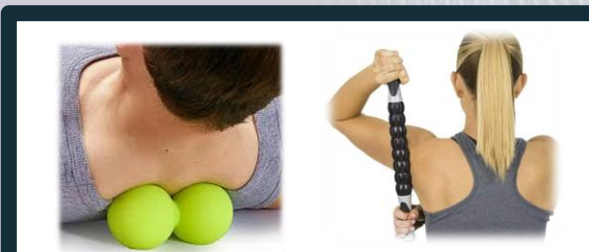


Calf Parte inferior de la pierna



Position roller on back or side of calf. Apply pressure and roll up and down. Be mindful of bony prominences.

Coloque el rodillo en la parte posterior o lateral de la pantorrilla. Aplique presión y rueda hacia arriba y hacia abajo. Tenga cuidado con las prominencias óseas.



Other Techniques Otras Técnicas

