

Beste kickbikers,

Ik gebruik sinds een paar weken “de stick” en ben enthousiast. Het helpt (gevoelige) spieren sneller te ontspannen na training, vermindert het spierpijngevoel en lijkt me ook te helpen bij het verbeteren van de mobiliteit in mijn onderrug. Ik gebruik de stick vooral voor hamstrings, billen en onderrug maar dat is uiteraard persoonlijk. Ik heb het zwaarste en daarmee ook langste model (plusminus 50 euro) gekocht om goed bij de rug te kunnen. Wat mij betreft een aanrader!

René Elzinga

### **Wat is de Stick?**

The Stick is de ultieme sport-massage tool om het herstel van spieren op gang te brengen na een sport inspanning. The Stick is afkomstig uit de Verenigde Staten en wordt ook wel de ‘tandenborstel voor de spieren’ genoemd. Een erg gepaste vergelijking: je gaat 2x per jaar naar de tandarts maar tussendoor is persoonlijke tandverzorging essentieel. Zo geldt het ook voor The Stick: tussen je inspanning en het bezoek aan de fysiotherapeut of masseur wil je ook goed voor je spieren blijven zorgen. Dat is nu in Nederland ook mogelijk met The Stick. Verschillende atleten uit de Nederlandse topsportwereld bevestigen de positieve uitwerking van The Stick op het spierherstel.

The Stick is het perfecte hulpmiddel voor iedereen, zowel topsporters als recreanten, die voor of na een training dan wel wedstrijd op een snelle en makkelijke manier goed wil zorgen voor zijn/haar spieren. Ook voor atleten die niet direct een fysiotherapeut tot de beschikking hebben, biedt “The Stick” de ideale massage die je lichaam op dat moment nodig heeft.

### **The Stick heeft de volgende voordelen:**

Versnelt de hersteltijd

Vermindert zere, stijve en pijnlijke spieren

Stimuleert de doorbloeding

Makkelijk in gebruik (iedereen kan het gebruiken)

Werkt snel en efficiënt

Is een eenmalige aanschaf met een lange levensduur

Kan voor iedere fysieke sport worden toegepast

De intensiteit en duur van de massage kan op individuele basis worden bepaald

Kan direct op de huid of door lichte kleding heen worden toegepast.

Diverse modellen voor verschillende lichaamstypes en sporten

### **Wie kan The Stick gebruiken?**

Iedereen kan The Stick gebruiken om voor zijn/haar spieren te zorgen. In Nederland wordt The Stick op dit moment al gebruikt door o.a:

Lornah Kiplagat, wereldkampioene halve marathon 2006, 2007 en 2008.

Ida Verduin, nationaal kampioen 2008, ultrarun 100 km.

Wielrenners, o.a. Marlijn Binnendijk, AA-drink, Nederlands kampioene 2007 en Elisabeth Braam, Flexpoint.

Het Nederlandse Bobslee team.

De TVM-schaatsploeg.

Nederlandse Topatleten.

Recreatieve sprinters, duur- en marathonlopers.

### **Hoe werkt The Stick?**

The Stick bestaat uit een harde maar buigzame staaf met wieltjes. Door The Stick over de te behandelen spier te rollen ‘strippen’ de wieltjes de spier. Dit betekent dat harde plekken in de spier worden losgemaakt en de doorbloeding wordt gestimuleerd. Door de speciale wieltjes en buigbare eigenschappen van The Stick kan ieder sporter heel gemakkelijk zelf zijn/haar zogeheten ‘trigger points’ in de spieren behandelen. Deze trigger points zijn punten waar je

spier extra aandacht nodig heeft om goed te kunnen herstellen van een training. Zie het onderstaande filmpje voor een demonstratie:

<http://nl.youtube.com/watch?v=sH7wFZG0koc>

Door actieve maar gemakkelijk uit te voeren zelfmassage stimuleer je de doorbloeding van de spier en dus bevordert je het herstel en afvoer van schadelijke stoffen. Door actief gebruik van The Stick herstel je sneller van een inspanning, voorkom en behandel je blessures, kortom: je kunt meer en intensiever genieten van je sport.

### **Waar is The Stick van gemaakt en hoe lang gaat hij mee?**

The Stick wordt gemaakt van zogeheten space-age plastic en dit geeft het de noodzakelijke flexibiliteit die er voor zorgt dat de druk op de juiste manier over de spieren wordt verdeeld (The Stick bevat geen rubber of hout) en onderscheidt zich daarmee van de ouderwetse deegroller. De centrumstaaf van The Stick wordt omringd door wielletjes die onafhankelijk over de spier bewegen, op deze manier worden de extra harde en vaak pijnlijke plekken 'weggepoetst'. De handvatten verstrekken maximumcomfort in de greep.

The Stick komt met een fabrieksgarantie van 1 jaar, maar met juist gebruik zou The Stick een leven lang mee moeten gaan.

Meer info en bestellen: <http://www.thestick.eu/>

**Zelf je spieren in conditie houden**  
Geschikt voor alle takken van sport

The advertisement features a blue background with white text. On the left, a man in a dark jacket and pants sits on a stone ledge, holding a green The Stick vertically. To his right are two inset images: the top one shows a woman in orange leggings and white sneakers using a yellow The Stick on her leg, and the bottom one shows a close-up of her hands using the yellow The Stick on her leg.