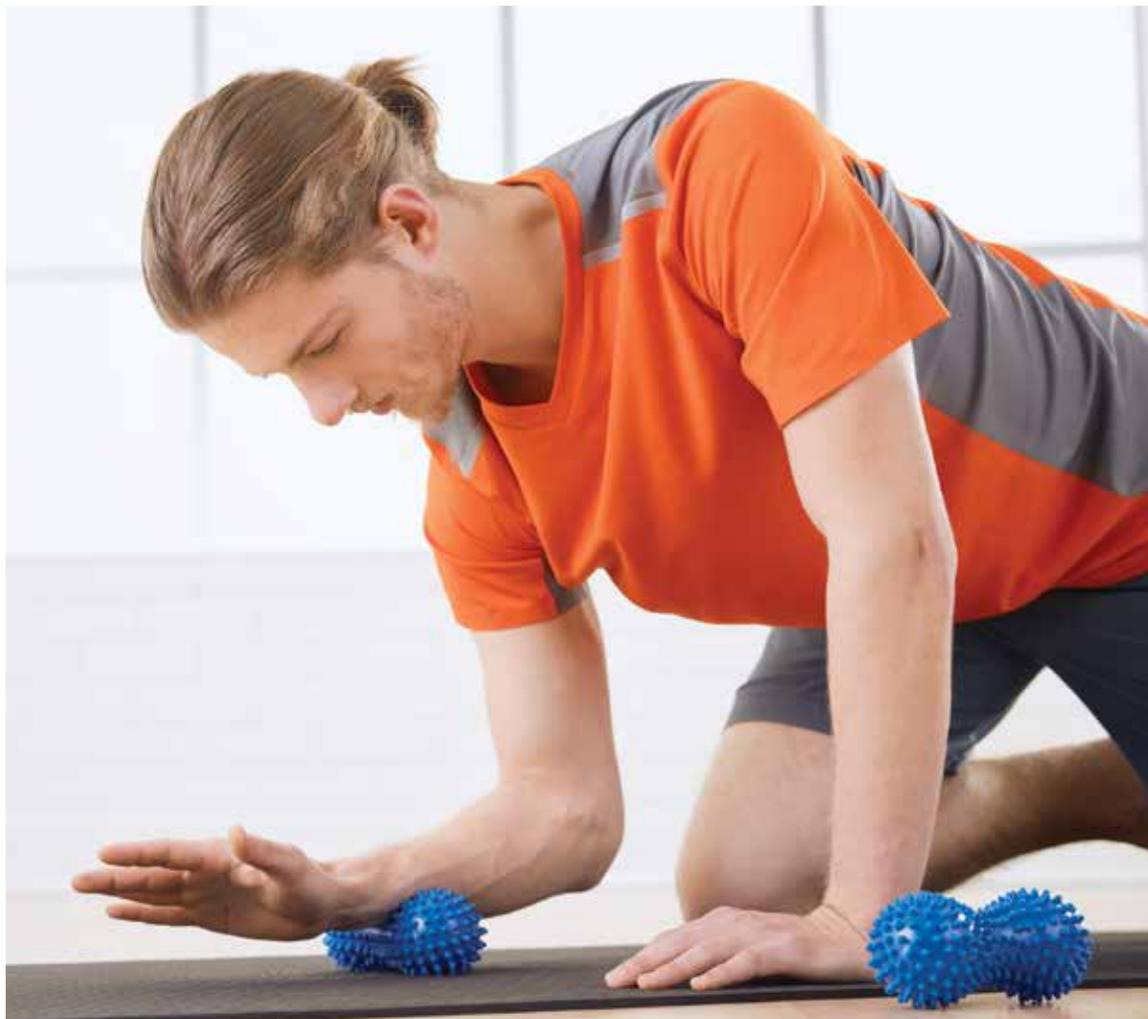


# Boule d'arachide de massage

Inclut  
5 exercices :



- p.2 Massage du cou
- p.2 Relâchement des extenseurs de l'avant-bras
- p.3 Relâchement des fléchisseurs de l'avant-bras
- p.3 Relâchement des tendons d'Achille
- p.4 Relâchement en profondeur des tendons d'Achille

Conçue pour toucher ces endroits du corps difficiles à atteindre, utilisez la boule d'arachide de massage pour cibler certaines zones comme le cou, les avant-bras, les tendons d'Achille, les épaules, les mollets et bien d'autres. Convient à la réflexologie et aux utilisations personnelles et thérapeutiques. Les pics doux de la boule d'arachide de massage stimulent le flux sanguin et encourage la circulation tout en détendant les nœuds de vos muscles.

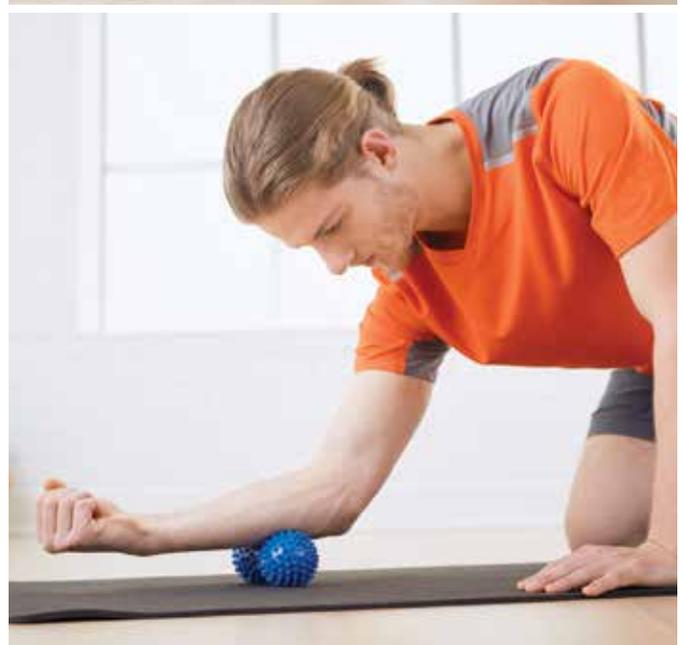
## Massage du cou



**Position de départ :** allongez-vous sur le dos.

1. Placez la boule de massage juste au-dessus de la nuque.
2. Penchez la tête vers l'avant en baissant le menton vers la poitrine.
3. Relevez le menton vers le plafond pour étirer le cou

## Relâchement des extenseurs de l'avant-bras



**Position de départ :** agenouillez-vous au sol en vous appuyant sur les mains.

1. Placez la boule de massage sous le derrière d'un avant-bras avec la paume tournée vers le haut.
2. Faites rouler la boule du poignet au coude en exerçant une légère pression

## Relâchement des fléchisseurs de l'avant-bras



**Position de départ :** agenouillez-vous au sol en vous appuyant sur les mains.

1. Placez la boule de massage sous le devant d'un avant-bras avec la paume tournée vers le bas.
2. Faites rouler la boule du poignet au coude en exerçant une légère pression.

## Relâchement des tendons d'Achille



**Position de départ :** asseyez-vous au sol dans une position confortable et placez les mains derrière le torse pour soutenir votre poids.

1. Pliez les genoux.
2. Placez un talon sur la boule de massage.
3. Allongez la jambe en exerçant une pression sur la boule tout en la roulant contre le tendon.
4. Pliez le genou pour revenir à la position.
5. Augmentez le niveau d'étirement en maintenant une cheville en dorsiflexion



**Position de départ :** asseyez-vous au sol dans une position confortable et placez les mains derrière le torse pour soutenir votre poids.

1. Pliez les genoux en posant un talon sur la boule de massage, placez le talon du pied opposé sur vos orteils.
2. Allongez la jambe en exerçant une pression sur la boule tout en roulant contre le tendon.
3. Pliez le genou pour revenir à la position.
4. Augmentez le niveau d'étirement en maintenant une cheville en dorsiflexion

## GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU BOULE D'ARACHIDE DE MASSAGE

### Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

### Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

### Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle de la boule d'arachide de massage en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.