

# Bâton masseur flexible

Groupes musculaires  
et parties du corps qui  
peuvent être ciblés :



- p.2 Cou
- p.2 Milieu du dos
- p.3 Cuisse
- p.3 Mollet
- p.4 Tibia
- p.4 Muscles fessiers

Les mouvements répétitifs peuvent entraîner des raideurs musculaires. Profitez vous-même du soulagement myofascial ciblé grâce au bâton masseur flexible. Ces exercices compléteront votre programme d'étirements, soulageront vos points de tension, relâcheront les nœuds de vos muscles et détendront votre fascia. Réarrangez et repositionnez les rouleaux pour atteindre le groupe musculaire ou la partie du corps ciblé.



**Position de départ :** asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur contre un côté de votre cou en le tenant fermement à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur le long de votre muscle.



**Position de départ :** asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur entre vos omoplates.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur d'un côté puis de l'autre.



**Position de départ :** asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur contre votre cuisse en le tenant fermement à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur le long de la cuisse.

Plus vous exercerez de pression sur le bâton masseur, plus celui-ci se fléchira.



**Position de départ :** asseyez-vous au sol en repliant une jambe.

1. Placez le bâton masseur à l'arrière de mollet au niveau de la cheville en le tenant à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur vers le genou.

Le bâton masseur fléchira davantage lorsque vous exercerez une plus grande pression.

## Tibia

**Position de départ :** modifiez la position des anneaux ajustables de manière à ce que les plus petits anneaux soient au centre.

Asseyez-vous au sol en repliant une jambe.

1. Tenez le bâton masseur à deux mains contre votre tibia.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur vers le genou.

La bâton masseur fléchira davantage lorsque vous exercerez une plus grande pression.



## Muscles fessiers

**Position de départ :** agenouillez-vous sur un genou et placez l'autre pied sur le sol.

1. Tenez le bâton masseur à deux mains contre l'extérieur de votre hanche.
2. Roulez le bâton masseur le long de votre muscle en appliquant une légère pression.



### Pour le configurer autrement :

- Retirez l'une des poignées.
- Retirez les anneaux et replacez-les selon la configuration souhaitée.
- Replacez la poignée.

### GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU BÂTON MASSEUR FLEXIBLE

#### 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

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 :

- L'information fournie dans ce guide d'exercice est pour des buts éducatifs seulement.
- Le bâton masseur flexible ne devrait être utilisé qu'avec l'avis d'un professionnel de la santé car le massage de tissu peut ne pas être recommandé.
- Une légère pression devrait être utilisée pour éviter d'endommager le tissu musculaire.
- Des périodes prolongées d'utilisation peuvent occasionner de la douleur musculaire.
- Un léger inconfort devrait être ressenti quand vous roulez sur les points trigger – jamais de la douleur.
- Ne pas utiliser sur une peau qui est irritée, endommagée ou écorchée.
- Les muscles devraient demeurer relaxés pendant l'utilisation.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble être usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.

