

Rouleau de mousse

Pointes de Massage et
Pointes de Massage Deux-en-un

Inclut
7 exercices :



- p.2 Massage d'une cuisse
- p.2 Massage du bas de la jambe
- p.3 Massage des fessiers
- p.3 Massage des abducteurs
- p.3 Massage des abducteurs
- p.4 Massage des latéraux
- p.4 Massage du haut du dos
- p.5 Massage des mollets

Les pointes soulevées sur le Rouleau de mousse Pointes de Massage et le Rouleau Pointes de Massage Deux-en-un procurent un massage ciblé au corps. Lorsqu'il est utilisé pour le relâchement myofascial, la couche externe texturée de mousse vous permet de cibler la raideur des muscles et les points trigger. Le cylindre solide interne résiste à un usage répété sans casser et procure un support sans compromis. Chaque outil d'entraînement peut aussi être utilisé à l'intérieur d'un programme d'exercice pour procurer un feedback tactile et une stimulation proprioceptive. Noter que ce type de rouleau peut être assez agressif donc il faut faire attention quand il est utilisé pour le relâchement du fascia.

Massage d'une cuisse



Cible : quadriceps

Position de départ : couché sur le tapis, poids sur les avant-bras, colonne supportée, une cuisse reposant sur le Rouleau de mousse de Massage, l'autre jambe reposant sur le tapis, jambes allongées.

Allonger le bras et la jambe du même côté vers l'arrière et tirer sur les orteils, allongeant le devant des cuisses. Maintenir la position pour plusieurs respirations, gardant le tronc stabilisé.

Modification : rotation du tronc vers le bras arrière, ajoutant plus de longueur au devant de la cuisse.

Répéter sur l'autre jambe.

Massage du bas de la jambe



Cible : muscles du tibia

Position de départ : sur les mains et genoux, tronc neutre une jambe allongée, reposant sur le Rouleau de mousse de Massage, juste en dessous du genou, épaules stabilisées.

Plier le genou de la jambe du mouvement, tirant le genou vers la main. Allonger la jambe, éloignant le Rouleau. Continuer le mouvement avec une respiration régulière, exerçant de la pression sur le Rouleau pour aider avec le massage. Répéter sur l'autre jambe.

Répéter sur l'autre jambe.

Massage des fessiers

Cible : grands fessiers et ischio-jambiers

Position de départ : assis sur le Rouleau de mousse de Massage, directement sur le Rouleau, une jambe pliée avec le pied sur le tapis, l'autre jambe légèrement pliée avec le pied sur le tapis, légèrement devant l'autre pied, mains reposant sur le tapis.

Redresser la jambe avant, roulant vers l'arrière sur le Rouleau et fléchir la cheville avant, étirant les muscles le long de l'arrière de la jambe.

Plier la jambe avant, retournant à la position de départ.

Répéter plusieurs fois exerçant une légère pression sur le Rouleau, puis, répéter sur l'autre jambe.



Massage des abducteurs



Cible : cuisse extérieure

Position de départ : couché sur le côté avec la cuisse extérieure reposant sur le Rouleau de mousse de Massage, reposant sur l'avant-bras.

Tirer le coude vers la taille et rouler le Rouleau le long de la cuisse extérieure.

Presser le coude pour l'éloigner pour retourner.

Répéter plusieurs fois exerçant une légère pression sur le Rouleau, puis, répéter sur l'autre jambe.

Modification : maintenir le Rouleau sur place pour plusieurs secondes avant de bouger à une autre position.

Massage des abducteurs - Deux-en-un



Cible : cuisse extérieure

Position de départ : couché sur le côté avec une hanche sur le Rouleau de mousse Pointes de Massage, reposant sur l'avant-bras, jambe inférieure allongée, jambe supérieure pliée avec le pied sur le tapis devant la jambe inférieure, la main supérieure reposant sur la hanche supérieure.

Redresser la jambe supérieure et rouler le Rouleau le long de la cuisse extérieure. Plier la jambe supérieure et rouler le Rouleau de retour à la position de départ.

Répéter plusieurs fois, exerçant une légère pression sur le Rouleau, puis, répéter sur l'autre côté.

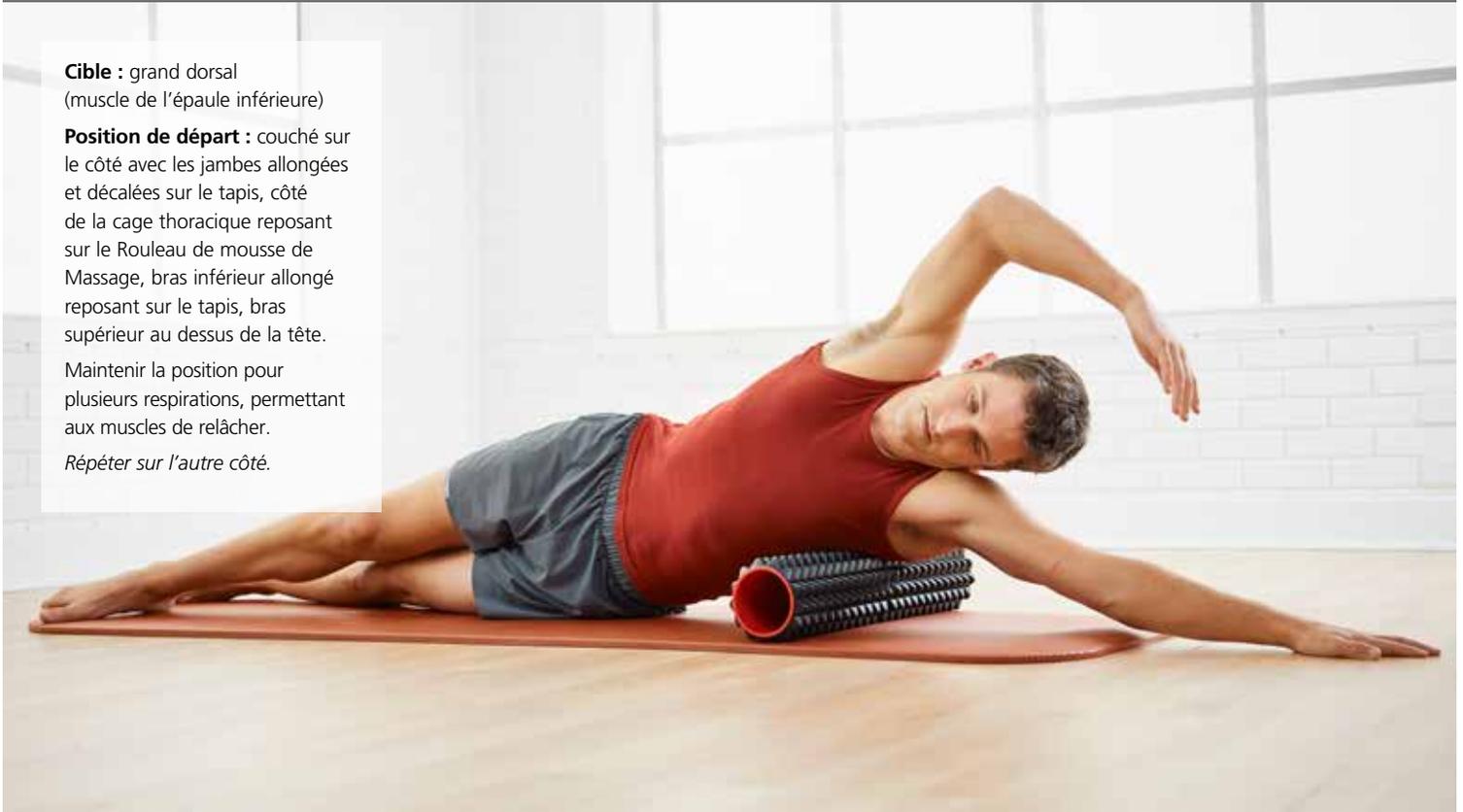
Note : garder du poids sur le pied supérieur si la pression est trop intense.

Cible : grand dorsal
(muscle de l'épaule inférieure)

Position de départ : couché sur le côté avec les jambes allongées et décalées sur le tapis, côté de la cage thoracique reposant sur le Rouleau de mousse de Massage, bras inférieur allongé reposant sur le tapis, bras supérieur au dessus de la tête.

Maintenir la position pour plusieurs respirations, permettant aux muscles de relâcher.

Répéter sur l'autre côté.



Cible : haut du dos, étire les abdominaux

Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, haut du dos reposant sur le Rouleau de mousse Pointes de Massage, mains derrière la tête, genoux pliés avec les pieds sur le tapis.

Relâcher le haut du dos au dessus du Rouleau étirant les abdominaux, contracter les abdominaux et retourner à la position de départ.

Répéter 8-10 fois.

Modification : maintenir la position étirée pour plusieurs respirations.



Cible : muscles des mollets

Position de départ : supporté sur les mains sur le tapis, jambes allongées, avec le bas des jambes reposant sur le Rouleau de mousse Pointes de Massage, garder le siège soulevé du tapis et les épaules stables.

Enrouler le coccyx pour éloigner le Rouleau et le rouler le long du derrière des mollets. Permettre aux coudes de plier légèrement si nécessaire.

Réaligner le tronc avec les bras et rouler le Rouleau vers les chevilles.

Répéter plusieurs fois exerçant une légère pression sur le Rouleau.

ENTRETIEN, UTILISATION ET GARANTIE POUR LE ROULEAU DE MOUSSE POINTES 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.
- 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.
- N'utiliser l'équipement que pour un massage thérapeutique sur l'avis d'un médecin.
- Une légère pression devrait être utilisée pour éviter d'endommager le muscle et le tissu autour.
- 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 essayer d'être debout sur le Rouleau de Mousse Pointes de Massage.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle du Rouleau de Mousse Pointes de Massage en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée.
- 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.