

Foam Roller

Massage Point and
Two-in-One Massage Point

Includes
8 Exercises:



- p.2 Thigh Massage
- p.2 Lower Leg Massage
- p.3 Glute Massage
- p.3 Abductor Massage
- p.3 Abductor Massage
- p.4 Lat Massage
- p.4 Upper Back Massage
- p.5 Calf Massage

The raised bumps on the Foam Roller Massage Point and the Two-in-One Massage Point provide targeted massage to the body. When used for myofascial release work, the textured foam outer layer allows you to zero in on muscle tightness and trigger points. The solid inner cylinder stands up to repeated use without breaking down and provides uncompromising support. Each training tool can also be used within exercise programming to provide tactile feedback and proprioceptive challenge. Note that this type of roller can be fairly aggressive so care should be taken when using for fascial release.

Thigh Massage



Targets: Quadriceps

Starting position: Lying on the mat, weight on forearms, spine supported, one thigh resting on Massage Foam Roller, other leg resting on mat, legs long.

Reach same arm as leg back and hold onto toes, lengthening the front of the thighs. Hold position for several breaths keeping torso stabilized.

Modification: Rotate torso toward back arm, creating more length through the front of the thigh.

Repeat on other leg.

Lower Leg Massage



Targets: Shin muscles

Starting position: On hands and knees, torso neutral, one leg long, resting on Massage Foam Roller, just below the knee, shoulders stabilized.

Bend knee of gesture leg, pulling knee up toward hand. Lengthen leg, pushing Roller away. Continue motion with a smooth breath, applying pressure down on the Roller to assist with massage.

Repeat on other leg.

Glute Massage

Targets: Gluteus maximus and hamstrings

Starting Position: Seated on Massage Foam Roller, directly on the top of the Roller, one leg bent with foot on the mat, other leg slightly bent with foot on the mat, slightly forward of other foot, hands resting on the mat.

Straighten the forward leg, rolling back on the Roller and flex forward ankle, lengthening the muscles along the back of the leg.

Bend the forward leg, returning to the starting position.

Repeat several times applying slight pressure on Roller, then, repeat on other leg.



Abductor Massage



Targets: Outer thigh

Starting Position: Side-lying with outer thigh resting on Massage Foam Roller, resting on forearm.

Pull elbow in toward waist and roll Roller along outer thigh.

Press elbow away to return.

Repeat several times applying slight pressure on Roller, then repeat on other leg.

Modification: Keep the Roller in one place for several seconds before moving to another location.

Abductor Massage - Two-in-One



Targets: Outer thigh

Starting position: Side-lying with one hip on the Massage Point Foam Roller, resting on the forearm, bottom leg long, top leg bent with foot on the mat in front of the bottom leg, top hand resting on top hip.

Straighten top leg and roll Roller down along the outer thigh.

Bend top leg and roll Roller back to the starting position.

Repeat several times, applying slight pressure on the Roller, then repeat on the other side.

Note: Keep weight in the top foot if pressure is too intense.

Lat Massage - Two-in-One

Targets: Latissimus dorsi
(lower shoulder muscle)

Starting position: Side-lying with legs long and staggered on the mat, side of rib cage resting on Massage Point Foam Roller, bottom arm long resting on mat, top arm reaching overhead.

Hold position for several breaths, allowing muscles to release.

Repeat on other side.



Upper Back Massage - Two-in-One



Targets: Upper back, lengthens abdominals

Starting position: Lying on back on the mat, upper back resting on Massage Point Foam Roller, hands behind head, knees bent with feet on the mat.

Release upper back over Roller lengthening abdominals, tighten abdominals and return to starting position.

Repeat 8-10 times.

Modification: Hold stretch position for several breaths.

Calf Massage - Two-in-One



Targets: Calf muscles

Starting position: Supported on hands on the mat, legs long, with lower legs resting on Massage Point Foam Roller, keep seat lifted off the mat and shoulders stable.

Curl tailbone under and push Roller away and along back of calves. Allow elbows to bend slightly if necessary.

Bring torso back in line with arms and move Roller down toward ankles.

Repeat several times applying slight pressure into Roller.

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FOAM ROLLER MASSAGE POINT

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

If necessary, clean the Foam roller Massage Point with a combination of tea tree oil* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner used does not make surfaces slippery.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Use equipment for therapeutic massage only on the advice of a physician.
- Gentle pressure should be used to avoid damaging the muscle and surrounding tissue.
- Periods of extended use may result in muscle soreness.
- Mild discomfort should be felt when rolling over trigger points – never pain.
- Do not try to stand on the Foam Roller Massage Point.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Foam Roller Massage Point at all times while exercising.
- Perform exercises in a slow and controlled manner.
- Do not use this product if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

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.

Massage des latéraux - Deux-en-un

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.



Massage du haut du dos - Deux-en-un



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

Si nécessaire, nettoyer le Rouleau de Mousse Pointes de Massage avec un mélange d'huile de Tea-Tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour enlever des saletés plus résistantes. S'assurer que le détergent utilisé ne rend pas la surface glissante.

*L'huile de Tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou épiceries de produits naturels; mélanger selon les instructions sur l'emballage.

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.