

Weighted Massage Roller

Includes
5 Exercises:



- p.2 Upper Shoulder Relaxer
- p.2 Neck Nuzzler
- p.2 Scapula Targeter
- p.3 Plantar Fascia Release
- p.4 Achilles Tendon Massage

After a challenging workout or even after a long day in the office, tight muscles throughout the body are often aching for massage and release. Incorporate Weighted Massage Rollers into your daily routine to relieve muscular tension and stimulate reflex zones. Its gentle spikes also assists with stimulating blood flow and promoting circulation.

Upper Shoulder Relaxer



Starting position: sit on a mat in a comfortable position. Place Weighted Massage Roller against upper shoulder and neck



Apply pressure and roll the Roller against the muscles allowing the head to tip toward the opposite side

Neck Nuzzler



Starting position: lie facing up on a mat, legs bent or straight for most comfort. Place Weighted Massage Roller under neck to relieve tension

Achieve a greater massage by gently lowering the chin toward the chest and nodding the head forward

Scapula Targeter



Starting position: lie facing up on a mat, legs bent or straight for most comfort. Place Weighted Massage Roller under one shoulder joint
Allow the weight of the shoulder to sink down onto the Roller

Starting position: sitting on a Stability Ball or a flat surface, place the Weighted Massage Roller under the heel

Slowly roll the Roller along the bottom of the foot all the way to the toes

Apply even pressure for a mild sensation. You should not feel pain

Modification 1: alter the massage by rolling the outside edge or the inside edge of the foot

Modification 2: challenge coordination by using one Weighted Massage Roller on each foot and alternate the direction of each foot passing them by each other, maintaining even pressure on the feet



Modification 1



Modification 2



Achilles Tendon Massage

Starting position: sit on mat with one leg long in front and one leg bent. Use hands for support. Place Weighted Massage Roller under the ankle. Apply gentle pressure down and bend the knee rolling the Roller toward the heel. Slowly lengthen the leg rolling the Roller up the leg. To change the target of the massage, add slight inward or outward rotation of the leg.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR WEIGHTED MASSAGE ROLLER

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

Clean your Fitness Circle Toning Rings whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

*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 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.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Weighted Massage Roller at all times while exercising.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

Rouleau de massage lesté

Inclut
5 exercices :



- p.2 Relâchement du haut des épaules
- p.2 Caresse du cou
- p.2 Massage ciblé des omoplates
- p.3 Relâchement du fascia plantaire
- p.4 Massage des tendons d'Achille

Après un entraînement exigeant ou une dure journée au bureau, les muscles tendus du corps ont bien souvent désespérément besoin d'un massage et de relâchement. Intégrez le rouleau de massage lesté à votre routine quotidienne et relâchez la tension musculaire et stimulez les zones de réflexes. Ces pics doux aideront aussi à stimuler le flux sanguin et encourager la circulation.



Position de départ : asseyez-vous confortablement. Placez le rouleau de massage contre le haut de l'épaule et du cou.



Exercez une pression et faites rouler le rouleau contre les muscles permettant à la tête de se tourner dans la direction opposée.

Caresse du cou



Position de départ : allongez-vous sur le dos, les jambes pliées ou étendues pour plus de confort. Placez le rouleau de massage lesté pour soulager la tension du cou.

Obtenez un très bon massage en abaissant doucement le menton vers la poitrine et en hochant la tête vers l'avant.

Massage ciblé des omoplates



Position de départ : allongez-vous sur le dos, les jambes pliées ou étendues pour plus de confort. Placez le rouleau de massage sous l'articulation d'une des épaules.

Laissez le poids de l'épaule reposer sur le rouleau.

Position de départ : asseyez-vous sur un ballon d'exercice ou sur une surface plane et placez le rouleau de massage sous le talon.

Faites rouler doucement le rouleau sur toute la longueur du pied, jusqu'aux orteils.

Exercez une pression égale pour une douce sensation. Vous ne devez pas ressentir de douleur.

Modification 1 : changez le massage en faisant rouler sur le côté extérieur ou intérieur du pied.

Modification 2 : travaillez la coordination en utilisant un rouleau de massage sous chaque pied en alternant la direction à chaque rencontre des pieds et en maintenant une pression égale sur chaque pied.



Modification 1



Modification 2



Massage des tendons d'Achille

Position de départ :

asseyez-vous en plaçant une jambe devant et en pliant l'autre. Appuyez-vous sur les mains. Placez le rouleau de massage sous la cheville.

Exercez une faible pression vers le bas et pliez le genou en faisant rouler le rouleau vers le talon. Allongez lentement la jambe en faisant rouler le long de la jambe.

Pour changer la cible du massage, faites tourner légèrement la jambe vers l'intérieur ou l'extérieur.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU ROULEAU DE MASSAGE LESTÉ

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

Au besoin, nettoyez votre rouleau de massage lesté en l'essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé* et d'eau. Rincez-le avec de l'eau et séchez-le bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

*L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.

Sécurité et utilisation

Une mauvaise utilisation des appareils d'exercice peut entraîner des blessures graves. Afin de réduire les risques, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

- Avant de commencer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.
- Cessez l'exercice si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, que vous avez de la difficulté à respirer ou que vous ressentez un malaise musculaire ou squelettique.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Garder le contrôle du rouleau de massage lesté en tout temps pendant l'exercice.
- Effectuer les exercices de manière lente et contrôlée et éviter d'exercer une tension trop forte sur le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé, et ne pas essayer de réparer vous-même l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les recommandations.