

Total Body Massage Stick

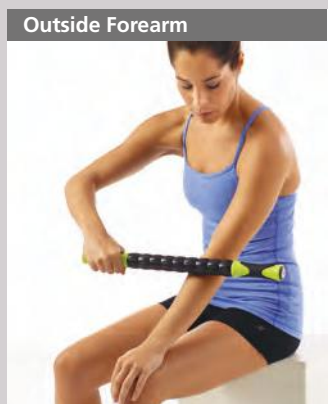
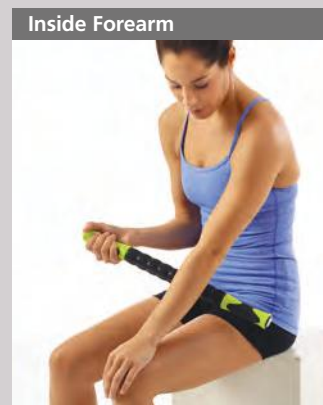
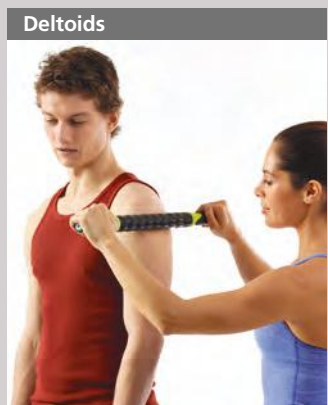
Muscle groups and body parts that can be targeted:



Hip Flexor
Quadriceps
Anterior Chest
Posterior Shoulder
Upper Arm
Latissimus Dorsi
Deltoids
Trapezius
Inside Forearm
Outside Forearm
Calf
Anterior Shin

Treating trigger points and achieving myofascial release are simple and accessible with the Total Body Massage Stick. Slow, steady pressure applied to 'knots' in a muscle allow it to relax thereby increasing the flow of blood to the site. The Total Body Massage Stick features a row of independently spinning cylinders that can localize the pressure in any part of the body for a more effective result.

Muscle groups and body parts that can be targeted:



To use the Massage Stick, grasp the stick with both hands and roll it firmly over the target muscle up to 20 times using short strokes. Avoid rolling over bony structures, staying on the muscle belly. The Massage Stick can be used directly on the skin or through a thin layer of clothing. Keep muscles as relaxed as possible during the application and apply only as much pressure as can be tolerated comfortably. **You should not feel pain.**

CARE, USAGE, AND WARRANTY FOR MASSAGE STICK

Care and Cleaning

If necessary, clean the Massage Stick 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. Do not use corrosive cleaning products on the Massage Stick.

*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.

- The information provided in this exercise guide is for educational purposes only.
- The Massage Stick should only be used under the advice of a medical practitioner as tissue massage may not be recommended.
- Gentle pressure should be used to avoid damaging the muscle tissue.
- Periods of extended use may result in muscle soreness.
- Mild discomfort should be felt when rolling over trigger points – never pain.
- Do not use on skin that is irritated damaged or broken.
- Muscles should remain relaxed during use.
- Do not use this product if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.

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.

Bâton masseur

pour tout le corps

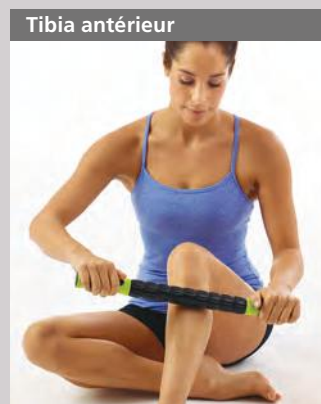
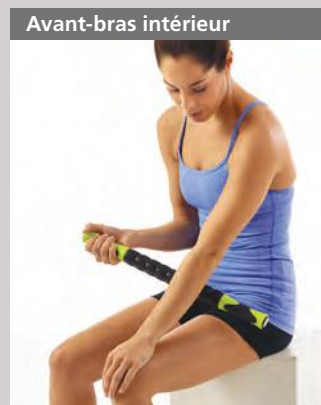
Groupes musculaires
et parties du corps qui
peuvent être ciblés :



Fléchisseur de hanche
Quadriceps
Poitrine antérieure
Épaule postérieure
Haut du bras
Grand dorsal
Deltoïdes
Trapèze
Avant-bras intérieur
Avant-bras extérieur
Mollet
Tibia antérieur

Le traitement des points trigger et le relâchement auto-myofascial sont simples et accessibles avec le bâton masseur de MERRITHEW™. Une pression lente et régulière appliquée aux 'nœuds' dans un muscle lui permet de se relaxer, augmentant ainsi la circulation du sang sur le point. Le bâton masseur comprend une rangée de cylindres qui tournent indépendamment qui peuvent localiser la pression dans toute partie du corps pour un résultat plus efficace.

Groupes de muscles et parties du corps qui peuvent être ciblés :



ENTRETIEN, UTILISATION ET GARANTIE POUR LE BÂTON MASSEUR

Pour utiliser le bâton masseur, empoigner le bâton avec les deux mains et le rouler fermement sur le muscle ciblé jusqu'à 20 fois en utilisant de courts mouvements. Éviter de rouler sur les structures osseuses, en restant sur le ventre du muscle. Le bâton masseur peut être utilisé directement sur la peau ou à travers une mince couche de vêtement. Garder les muscles aussi relaxés que possible pendant l'application et appliquer autant de pression qui peut être tolérée confortablement. ***Vous ne devriez pas ressentir de douleur.***

Entretien et nettoyage

Si nécessaire, nettoyer le bâton masseur 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. Ne pas utiliser de produits de nettoyage corrosifs sur le bâton masseur.

*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 :

- L'information fournie dans ce guide d'exercice est pour des buts éducatifs seulement.
- Le bâton masseur 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.

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.