

# Inflatable Body Roller

Includes  
5 Exercises:



- p.2 Ab Prep with Extension
- p.2 Swimming Prep
- p.3 Knee Stretches
- p.3 Hip Flexor Stretch
- p.4 Oblique Knee Raise

Serving double-duty as an exercise prop and also as a tool for myofascial relief, the Inflatable Body Roller stands out with its ability to adjust to your desired level of firmness. Use the Inflatable Body Roller to stretch tight areas, isolate specific body parts, and strengthen your core. Made of planet-friendly, non-toxic PVC, this perfectly portable roller deflates easily for storage and travel.

## Ab Prep with Extension



**Starting position:** lying on a mat with Inflatable Body Roller under upper thoracic spine, knees bent with feet hip-distance apart, hands behind head

INHALE to extend upper body back over Roller

EXHALE nod head and flex upper body forward

Complete 10-12 repetitions

**Modification:** repeat exercise with one leg lifted to tabletop

## Swimming Prep



**Starting position:** lie on stomach on Inflatable Body Roller lengthwise on mat, support upper body on elbows and tuck toes under

INHALE to prepare

EXHALE stay stable and reach one arm out to the side and the opposite leg off the mat

INHALE return to starting position

Complete 5-8 repetitions on each side, alternating

**Modification:** to simplify the exercise, lift one leg only



## Knee Stretches



**Starting position:** on hands and knees, knees on mat, feet resting on middle of Inflatable Body Roller, spine in a neutral position

EXHALE prepare by lifting knees just off the mat

INHALE stretch legs out to full plank position, pushing Roller away

EXHALE pull knees in toward shoulders

*Complete 8-10 repetitions*

**Modification:** to increase challenge, reach one leg out straight in starting position. Pull that leg in toward chest as the supporting leg stretches out to plank position

## Hip Flexor Stretch



**Starting position:** on hands and knees, one knee under body, other leg resting on Inflatable Body Roller

INHALE stretch out back leg, sitting down on front heel, lifting chest up toward ceiling

EXHALE lower upper body toward front leg

*Complete 5 repetitions on each side*

**Modification:** to increase the stretch, bend the knee of the back leg during the upward movement

## Oblique Knee Raise

**Starting position:** lying on back on Inflatable Body Roller, lengthwise on mat, one hand resting on mat, other hand behind head, upper body lifted, opposite foot as hand resting on mat, other leg bent in the air

**INHALE** reach free leg out on a long diagonal

**EXHALE** bend free leg in and rotate upper torso toward knee

*Complete 5-8 repetitions on each side*

**Modification:** to increase the challenge, keep free leg straight as it lifts toward the body



## WARRANTY, CARE AND USAGE FOR INFLATABLE BODY 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

If necessary, clean the Inflatable Body Roller 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 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.
- 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 gonflable pour le corps

Inclut  
5 exercices :



- p.2 Préparation abdominale avec extension
- p.2 Préparation à la nage
- p.3 Étirement à genoux
- p.3 Étirement du muscle fléchisseur des hanches
- p.4 Soulèvement du genou pour exercer les obliques

Servant à la fois d'exerciseur et d'outil pour soulager la douleur myofasciale, le rouleau gonflable pour le corps se distingue grâce à son adaptabilité qui vous permet d'obtenir le niveau de fermeté désiré. Utilisez le rouleau gonflable pour le corps pour étirer les espaces restreints, isoler des parties du corps spécifiques et renforcer les muscles de votre torse. Fabriqué en PVC écologique et non toxique, ce rouleau parfaitement transportable se dégonfle facilement pour le transport et les voyages.

## Préparation abdominale avec extension



**Position de départ :** couchez-vous sur le dos avec le rouleau sous le haut de la colonne thoracique, les genoux repliés, les pieds écartés à la largeur des hanches et les mains derrière la tête.

**INSPIREZ** en étirant le haut du corps sur le rouleau.

**EXPIREZ** en hochant la tête et en pliant le haut du corps vers l'avant.

Effectuez de 10 à 12 répétitions.

**Modification :** répétez l'exercice en soulevant une jambe en position du plateau.

## Préparation à la nage



**Position de départ :** couchez-vous sur le ventre sur le long du rouleau en supportant le haut de votre corps à l'aide de vos coudes et repliez vos orteils.

**INSPIREZ** pour vous préparer.

**EXPIREZ** en demeurant stable et soulevez un bras et la jambe opposée.

**INSPIREZ** pour revenir dans la position initiale.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté en alternant.

**Modification :** pour simplifier l'exercice, levez seulement une jambe.



## Étirement à genoux



**Position de départ :** placez-vous sur les genoux et les mains, les genoux au sol, les pieds au centre du rouleau, la colonne en position neutre.

**EXPIREZ** et préparez-vous en soulevant les genoux tout juste au-dessus du sol.

**INSPIREZ** et étirez les jambes pour vous placer en position de planche en poussant le rouleau loin de vous.

**EXPIREZ** en tirant les genoux vers les épaules.

*Effectuez de 8 à 10 répétitions.*

**Modification :** pour rendre l'exercice plus difficile, ramenez une jambe dans la position initiale. Tirez cette jambe vers votre poitrine en étirant l'autre jambe en position de planche.

## Étirement du muscle fléchisseur des hanches



**Position de départ :** placez-vous sur les genoux et les mains, un genou sous le corps, l'autre jambe au repos sur le rouleau.

**INSPIREZ** et étirez la jambe arrière en vous asseyant sur le talon de votre jambe devant et en relevant la poitrine vers le plafond.

**EXPIREZ** en abaissant le haut du corps vers la jambe avant.

*Effectuez 5 répétitions de chaque côté.*

**Modification :** pour accroître l'étirement, pliez le genou de la jambe arrière durant le mouvement vers le haut.

## Soulèvement du genou pour exercer les obliques

**Position de départ :** couchez-vous sur le dos sur le long rouleau, une main au repos au sol, le haut du corps soulevé, le pied opposé à la main au sol, l'autre jambe repliée dans les airs.

**INSPIREZ** en soulevant votre jambe libre en longue diagonale.

**EXPIREZ** en repliant la jambe libre et en tournant le haut du corps vers le genou.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté.

**Modification :** pour rendre le défi plus difficile, laissez la jambe libre droite en la soulevant vers le corps.



## GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU ROULEAU GONFLABLE POUR LE CORPS

### 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 gonflable pour le corps 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

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, consultez un médecin.
- Arrêtez 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.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- 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.