

Flex Massage Stick

Muscle groups and body parts that can be targeted:



- p.2 Neck
- p.2 Mid Back
- p.3 Thigh
- p.3 Calf
- p.4 Front of Shin
- p.4 Glute

Repetitive movements can result in muscle tightness. Take targeted myofascial relief into your own hands using the customizable Flex Massage Stick. These exercises complement your stretching routine, relieving trigger points, loosening muscle knots and releasing fascia. Rearrange and reposition the rollers to hit the targeted muscle group or body part.

Neck



Starting position: sit on a Stability Ball or stable surface with torso upright

1. Place the Flex Massage Stick against one side of the neck holding it firmly with both hands
2. Apply gentle pressure and roll the Flex Massage Stick along the length of the muscle

Mid Back



Starting position: sit on a Stability Ball or stable surface with torso upright

1. Place Flex Massage Stick between shoulder blades
2. Apply gentle pressure and roll the Flex Massage Stick from side to side

Thigh



Starting position: sit on a Stability Ball or stable surface with torso upright

1. Place Flex Massage Stick against the thigh and hold it firmly with both hands
 2. Apply gentle pressure and roll the Flex Massage Stick along the thigh
- The Flex Massage Stick will flex more as more pressure is applied

Calf



Starting position: sit on the floor with one leg bent

1. Hold Flex Massage Stick with both hands, at the back of the calf down toward the ankle
2. Apply gentle pressure and roll the Flex Massage Stick up toward the knee

The massager will flex more as additional pressure is applied

Front of Shin

Starting position: reconfigure the position of the adjustable rings to have the smallest rings in the center

Sit on the floor with one leg bent

1. Hold Flex Massage Stick at the front of the calf with both hands
2. Apply gentle pressure and roll the Flex Massage Stick up toward the knee

The massager will flex more as additional pressure is applied



Glute

Starting position: kneel on one knee with other foot on the floor

1. Hold Flex Massage Stick against the outside of the hip with both hands
2. Roll the massager along the muscle applying gentle pressure



To Reconfigure:

- Remove one of the handles
- Remove rings and replace in desired configuration
- Replace handle

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FLEX MESSAGE STICK

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 Flex Massage Stick 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 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.

Bâton masseur flexible

Groupes musculaires
et parties du corps qui
peuvent être ciblés :



- p.2 Cou
- p.2 Milieu du dos
- p.3 Cuisse
- p.3 Mollet
- p.4 Tibia
- p.4 Muscles fessiers

Les mouvements répétitifs peuvent entraîner des raideurs musculaires. Profitez vous-même du soulagement myofascial ciblé grâce au bâton masseur flexible. Ces exercices compléteront votre programme d'étirements, soulageront vos points de tension, relâcheront les nœuds de vos muscles et détendront votre fascia. Réarrangez et repositionnez les rouleaux pour atteindre le groupe musculaire ou la partie du corps ciblé.



Position de départ : asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur contre un côté de votre cou en le tenant fermement à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur le long de votre muscle.



Position de départ : asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur entre vos omoplates.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur d'un côté puis de l'autre.



Position de départ : asseyez-vous le torse bien droit sur un ballon d'exercice ou une surface stable.

1. Placez le bâton masseur contre votre cuisse en le tenant fermement à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur le long de la cuisse.

Plus vous exercerez de pression sur le bâton masseur, plus celui-ci se fléchira.



Position de départ : asseyez-vous au sol en repliant une jambe.

1. Placez le bâton masseur à l'arrière de mollet au niveau de la cheville en le tenant à deux mains.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur vers le genou.

Le bâton masseur fléchira davantage lorsque vous exercerez une plus grande pression.

Tibia

Position de départ : modifiez la position des anneaux ajustables de manière à ce que les plus petits anneaux soient au centre.

Asseyez-vous au sol en repliant une jambe.

1. Tenez le bâton masseur à deux mains contre votre tibia.
2. Appliquez une légère pression et roulez le bâton masseur vers le genou.

La bâton masseur fléchira davantage lorsque vous exercerez une plus grande pression.



Muscles fessiers

Position de départ : agenouillez-vous sur un genou et placez l'autre pied sur le sol.

1. Tenez le bâton masseur à deux mains contre l'extérieur de votre hanche.
2. Roulez le bâton masseur le long de votre muscle en appliquant une légère pression.



Pour le configurer autrement :

- Retirez l'une des poignées.
- Retirez les anneaux et replacez-les selon la configuration souhaitée.
- Replacez la poignée.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU BÂTON MASSEUR FLEXIBLE

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 bâton masseur flexible 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 :

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