



ROULEAU DE MASSAGE

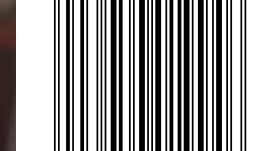
PETIT ROULEAU – GRAND EFFET

Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après une sollicitation
- Augmente la circulation sanguine et élimine les tensions
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)
- Dimensions : 14 cm / longueur 33 cm

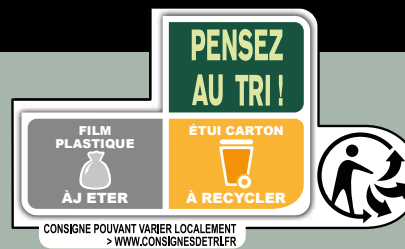


COULEUR:
NOIR-
BAIE



Commercialisé par :
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden, Allemagne

Art.-Nr. 5001994
FLX-MREV-02
PO43001878
06/01/2021





ROULEAU DE MASSAGE

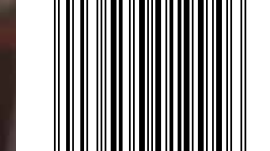
PETIT ROULEAU – GRAND EFFET

Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après une sollicitation
- Augmente la circulation sanguine et élimine les tensions
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)
- Dimensions : 14 cm / longueur 33 cm



COULEUR:
NOIR-
TURQUOISE



Commercialisé par :
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden, Allemagne

Art.-Nr. 5001994
FLX-MREV-02
PO43001878
06/01/2021



CONSIGNE POUVANT VARIER LOCALEMENT
> WWW.CONSIGNESDETRFLFR



Augmentez la flexibilité et les performances de vos muscles à l'aide de quelques exercices. Le rouleau de massage vous permet à peu de frais d'atteindre les objectifs souhaités. Un entraînement régulier et ciblé vous permet de régénérer les muscles et d'éliminer durablement les tensions du système musculaire. Le rouleau de massage est l'outil idéal pour s'échauffer de manière idéale avant de débuter votre activité sportive ou pour se détendre après celle-ci.

Stimulez la circulation sanguine et la capacité de régénération en exerçant une pression à différents endroits et grâce à l'automassage. Obtenez ainsi une élasticité plus élevée des muscles et du tissu conjonctif.

Vous pouvez varier l'intensité de l'automassage à l'aide de votre propre poids. Vous pouvez exercer la plupart des pressions en étant assis ou debout.

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité en soutenant votre corps à l'aide du bras ou de la jambe non sollicitée(e).

En utilisant de manière ciblée les différentes structures de la surface du rouleau de massage, vous pouvez adapter les effets du massage à vos besoins.

Structure à grandes surfaces = effet léger

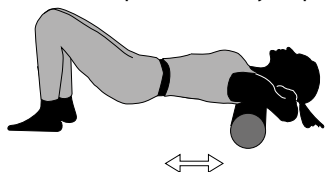
Structure à petits picots = effet intensif

Pour tous les exercices, la règle est : 8 à 12 répétitions.

De façon générale nous vous prions de respecter : L'utilisation du rouleau de massage se fait à vos propres risques et périls, et sous votre entière responsabilité. Il est recommandé de porter des vêtements légers et sportifs. Nous vous conseillons de rendre visite à un physiothérapeute, un thérapeute manuel, un masseur ou un médecin spécialiste si vous avez des doutes et/ou de fortes douleurs après l'automassage ou des blessures récurrentes.

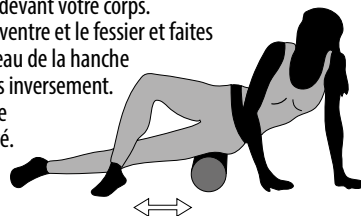
Dos et épaules

Allongez-vous avec le dos sur le rouleau de massage. Placez les mains derrière la tête. Contractez les muscles abdominaux et faites rouler le rouleau sur votre dos. Commencez au niveau du coccyx et remontez jusqu'aux épaules puis faites le mouvement inverse. Les pieds restent toujours posés au sol.



Extérieur des cuisses

Placez-vous sur le côté gauche du corps au niveau des hanches sur le rouleau de massage. Passez la jambe droite au-dessus de la gauche. Prenez appui sur les bras en les positionnant devant votre corps. Contractez le ventre et le fessier et faites rouler le rouleau de la hanche au genou puis inversement. Passez ensuite sur l'autre côté.



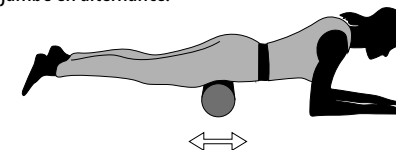
Arrière des cuisses

Placez-vous sur le rouleau. Inclinez légèrement le torse vers l'arrière et prenez appui sur les mains. Pliez la jambe droite. Déplacez-vous du fessier au genou d'avant en arrière, maintenez le fessier en hauteur. Renouvelez l'exercice avec l'autre jambe.



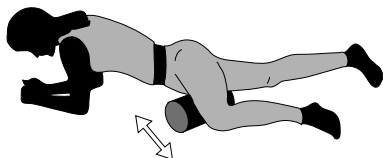
Avant des cuisses

Allongez-vous en étant tendu sur le rouleau de massage. Maintenez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et regardez au sol. Appuyez-vous sur les coudes. Roulez de la hanche au genou, votre dos devant rester stable. Pour augmenter les effets, vous pouvez déplacer votre poids sur une jambe en alternance.



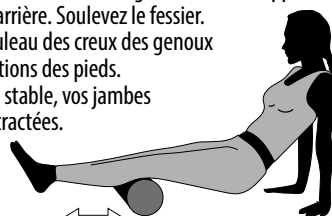
Intérieur des cuisses

Placez-vous sur le ventre et prenez appui sur les avant-bras. Enroulez une jambe en direction de l'épaule. Placez le rouleau de massage en dessous de la cuisse. Faites rouler le rouleau sur l'intérieur de la cuisse du genou au bassin et inversement.



Mollets

Asseyez-vous et étendez les jambes. Placez le rouleau de massage en dessous des creux des genoux. Prenez appui sur les bras vers l'arrière. Soulevez le fessier. Faites rouler le rouleau des creux des genoux jusqu'aux articulations des pieds. Conservez le torse stable, vos jambes devant rester contractées.



Fessier

Placez-vous sur le rouleau de massage et prenez appui sur les bras dans le dos. Placez la cheville gauche sur la cuisse droite. Déplacez le poids de votre corps sur les mains et faites rouler lentement le rouleau sur un côté du fessier. Passez ensuite sur l'autre côté.



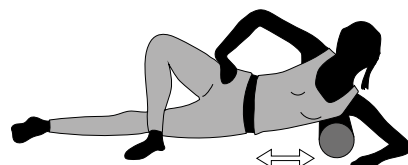
Nuque

Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage à l'horizontale entre votre nuque et le mur. Tournez votre tête vers la droite et la gauche, en étirant doucement votre nuque.



Obliques et épaules

Placez-vous sur le côté gauche et étendez la jambe gauche. Faites passer votre jambe droite par-dessus et placez-la devant. Prenez appui sur le bras gauche, placez la main droite sur la hanche et positionnez le rouleau de massage sous le creux de l'aisselle. Contractez le ventre et le fessier et déplacez lentement le rouleau du creux de l'aisselle jusque l'arc costal et inversement. Changez ensuite de côté.



Bras

Placez-vous sur le côté devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage entre le mur et votre bras. Faites de petits mouvements de haut en bas en fléchissant les genoux, ce qui entraîne le massage du bras. En modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur, vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice.

