

# Instructions pour l'entraînement

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.

Le rouleau de massage est l'outil idéal pour s'échauffer de manière idéale avant de débiter votre activité sportive ou pour se détendre après celle-ci.

Stimulez 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'in-

tensité en soutenant votre corps à l'aide du bras ou de la jambe non sollicitée(e).

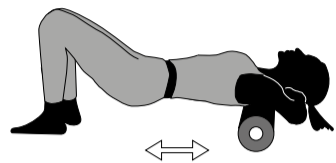
En retirant le cylindre blanc du rouleau de massage, vous pouvez augmenter ou diminuer la pression sur les muscles. Avec le cylindre = pression plus élevée Sans le cylindre = moins de pression Pour tous les exercices, la règle est : 8 à 12 répétitions.

**Important :**

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.



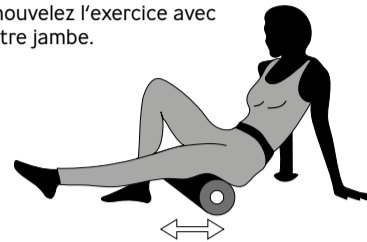
**EXTÉRIEUR DES CUISSES**

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.



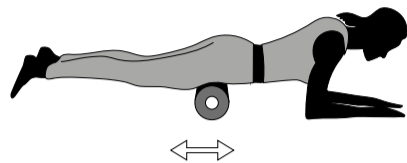
**ARRIÈRE DES CUISSES**

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.



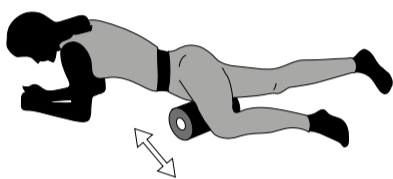
**AVANT DES CUISSES**

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.



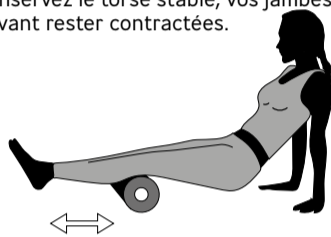
**INTÉRIEUR DES CUISSES**

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.



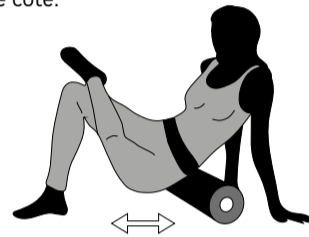
**MOLLETS**

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**

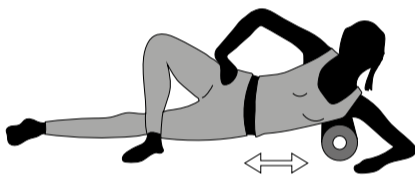
Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage à l'horizontale entre votre nuque et le mur. Tournez votre tête vers la droite et la gauche, en tirant doucement votre nuque.



**OBLIQUES ET ÉPAULES**

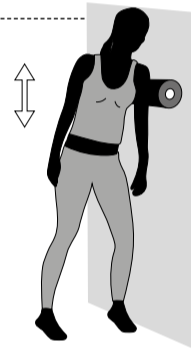
Placez-vous sur le côté gauche et étendez la jambe gauche. Faites passer votre jambe droite par-dessus et placez-la devant. Prenez appui sur le bras gauche, placez la main droite sur la hanche et positionnez le rouleau de massage sous le creux de l'aisselle.

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.



# Istruzioni per gli esercizi

Aumentare la flessibilità e l'efficienza del vostro sistema muscolare con pochi esercizi. Il rullo per massaggi vi consente di raggiungere i vostri obiettivi con pochi esercizi quotidiani. Con un allenamento regolare e sistematico rigenerate i muscoli.

Il rullo per massaggi è lo strumento ideale per ottimizzare gli esercizi di riscaldamento prima di uno sport o come aiuto per rilassarsi dopo lo sport.

Aumentate la capacità di rigenerazione con la pressione e l'automassaggio. Garantite maggiore elasticità dei muscoli e del tessuto connettivo.

L'intensità dell'automassaggio varia con il proprio peso corporeo. Seduti e sdraiati è possibile esercitare più pressione. Sostenendo il corpo con il braccio o la gamba non di carico è possibile aumentare o ridurre l'intensità.

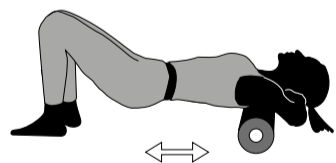
Rimuovendo l'anima bianca del rullo per massaggi è possibile aumentare o diminuire la pressione sulla muscolatura. Con anima = maggiore pressione Senza anima = meno pressione Per tutti gli esercizi vale quanto segue: 8-12 ripetizioni.

**Importante :**

L'utilizzo del rullo per massaggi avviene a proprio rischio e sotto la propria responsabilità. È consigliabile indossare abiti leggeri e sportivi. Si consiglia di chiedere il parere di un fisioterapista, terapeuta manuale, massaggiatore o medico specialista in caso di dubbi e/o forti dolori dopo l'automassaggio oppure lesioni ricorrenti.

**SCHIENA E SPALLA**

Non adagiarsi con la schiena sul rullo per massaggi. Intrecciate le mani dietro la testa. Mettere in tensione la muscolatura addominale e rotolare sulla schiena. Iniziare adesso a rotolare dal cocchige fino alla zona delle spalle e di nuovo indietro. I piedi devono essere sempre ben uniti.



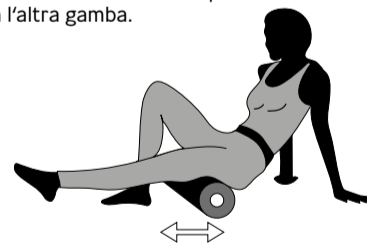
**PARTE ESTERNA DELLA COSCIA**

Sdraiarsi con il lato sinistro del corpo a livello dell'anca sul rullo per massaggi. Piegare la gamba destra sulla gamba sinistra. Il corpo superiore deve essere sostenuto con le braccia davanti al corpo. Tendere gli addominali ed i glutei e rotolare dal fianco al ginocchio in avanti e indietro. Passare quindi all'altro lato del corpo.



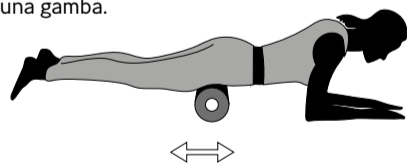
**PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA**

Sedetevi sul rullo. Inclinare leggermente indietro il corpo superiore e reggersi con le mani. Piegare la gamba destra. Spostarsi dal sedere al ginocchio in avanti e indietro e tenere il sedere in su. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



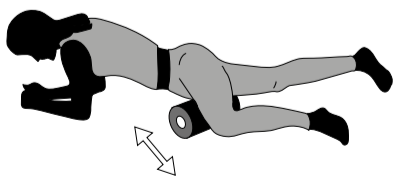
**PARTE ANTERIORE DELLA COSCIA**

Sdraiarsi sul rullo per massaggi. La testa viene tenuta diritta come prolungamento della colonna vertebrale e lo sguardo va ricolto verso il pavimento. Sostenersi sui gomiti. Rotolare dai fianchi fino al ginocchio, mentre la parte posteriore deve rimanere stabile. Per appesantire l'esercizio, il peso può essere spostato alternativamente su una gamba.



**PARTE INTERNA DELLA COSCIA**

Sdraiatevi a pancia in giù e sostenetevi con gli avambracci. Piegare una gamba verso la spalla. Posizionare il rullo per massaggi sotto la coscia. Far rotolare la parte interna della coscia dal ginocchio al bacino e viceversa.



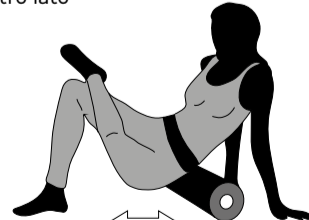
**POLPACCI**

Sedersi sul pavimento ed allungare le gambe. Il rullo per massaggi deve essere posizionato sotto il ginocchio. Le braccia sostengono il corpo indietro. Sollevare il sedere dal pavimento. A questo punto rotolare in avanti ed indietro dalle ginocchia alle caviglie. Tenere stabile la parte superiore del corpo e tendere le gambe.



**SEDERE**

Sedersi sul rullo per massaggi e posizionare le braccia dietro la schiena. Posizionare la caviglia sinistra sulla coscia destra. Il vostro peso deve essere spostato sulle mani e lentamente rotolate con un lato del sedere sul rullo per massaggi. Quindi passare sull'altro lato.



**COLLO**

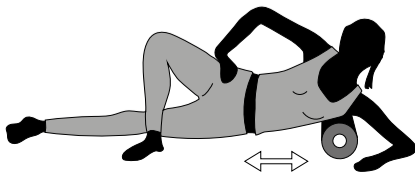
Posizionatevi davanti ad una parete vuota. Posizionare il rullo per massaggi in senso orizzontale tra il collo e la parete. Gira la testa verso destra e verso sinistra allungando il collo delicatamente.



**ADDOMINALI LATERALI E SPALLA**

Stendersi sul lato sinistro ed allungare la gamba sinistra. Piegare la gamba destra e posizionarla davanti al corpo. Sostenersi sul braccio sinistro, mettere la mano destra sul fianco e posizionare il rullo per massaggi sotto l'ascella.

Tendere gli addominali ed i glutei e spostarsi lentamente dall'ascella fino al bordo dell'arcata costale in avanti ed indietro. Quindi cambiare il lato del corpo.



**PARTE SUPERIORE DEL BRACCIO**

Posizionatevi lateralmente verso una parete vuota. Posizionare il rullo per massaggi tra la parete e la parte superiore del braccio. Spostarsi su e giù piegando leggermente le ginocchia in modo tale che il braccio venga massaggiato. Cambiando l'angolo del corpo rispetto alla parete, è possibile aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio.

