

fr



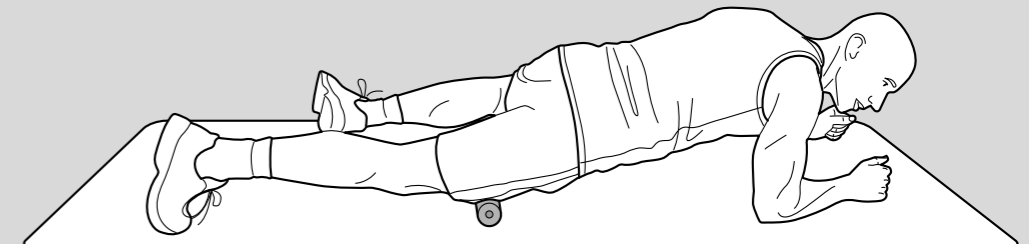
Avant-bras

Faites rouler le rouleau de massage sur l'avant et l'arrière de l'avant-bras en exerçant une légère pression ...
... ou placez le rouleau de massage sur une table et déplacez votre avant-bras dessus.



Fessiers

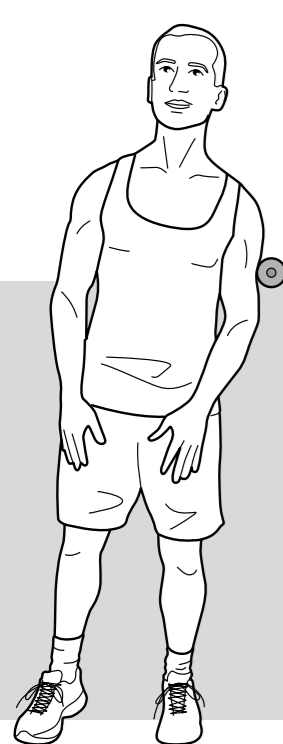
Asseyez-vous sur le rouleau de massage comme représenté sur l'illustration et effectuez des mouvements d'avant en arrière.



Avant des cuisses

Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur le rouleau de massage, sans creuser le dos.

Massez-vous la cuisse en roulant doucement sur le rouleau de massage dans un mouvement de va-et-vient.



Bras

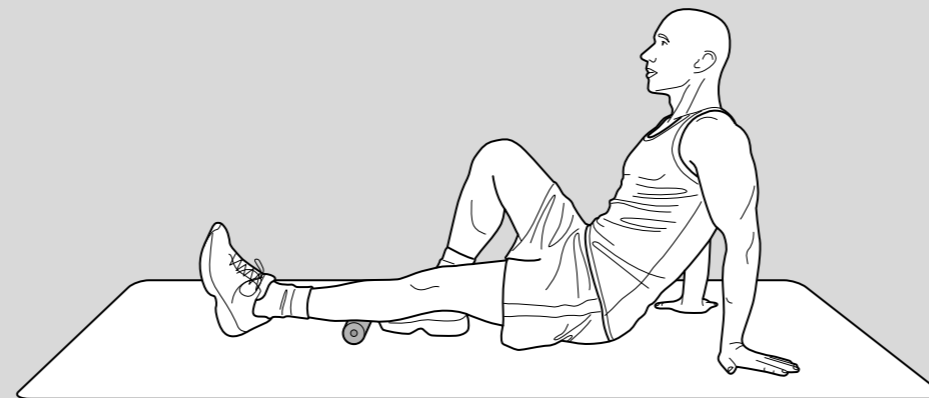
Faites rouler le rouleau de massage sur le bras en exerçant une légère pression ...

... ou mettez-vous contre un mur, le rouleau placé au niveau du bras. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés. Massez-vous les muscles des bras en fléchissant légèrement les genoux et en revenant lentement en position initiale.



Pied

En position debout ou assise, posez le pied sur le rouleau de massage et faites-le rouler sur le rouleau avec de lents mouvements de va-et-vient.



Arrière des cuisses et des mollets

Placez le rouleau de massage sous la cuisse ou le mollet comme représenté sur l'illustration et déplacez lentement votre jambe d'avant en arrière sur le rouleau de massage.



Intérieur des mollets

Faites rouler le rouleau de massage sur l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez jamais directement le tibia!

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Mais que sont les fascias?

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui traversent et relient l'ensemble du corps et constituent une enveloppe qui entoure les différentes parties du corps telles que les os, les muscles et les organes. La douleur provient essentiellement des fascias élastiques qui entourent nos muscles et assurent la cohésion des fibres. S'ils durcissent ou se crispent, le muscle ne peut plus s'étendre correctement et perd en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'automassage avec le rouleau de massage. Cela permet de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et donc de procurer une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'automassage avec un rouleau de massage est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

Vous trouverez au dos une compilation d'exercices d'automassage. Le mini-rouleau de massage se prête parfaitement au massage des bras, jambes et pieds.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Le rouleau de massage

Le mini-rouleau de massage

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser le rouleau de massage, montrez-leur comment l'utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Le rouleau de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

- Portez des vêtements confortables.

- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel le rouleau de massage roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.

- Contrôlez le rouleau de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

- Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.

- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.

- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.

- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant **vers le cœur**, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Entretien

- Nettoyez le rouleau de massage si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux s'il est particulièrement sale.

N'utilisez pas de produits chimiques (agent de blanchiment, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau de massage. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.

- Après le nettoyage, laissez le rouleau de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!

- Rangez le rouleau de massage dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Matériau: liège

Dimensions: env. 15 x 4,0 cm (L x D)

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

- i** Pour des raisons liées aux techniques de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.

Le rouleau de massage est un objet qui sert à masser les muscles et les articulations.