

Myofascial Massage / Massage myofascial



Iliotibial Band
Bandelette Ilio-tibiale



Quadriceps



Calves
Mollets



Hamstrings
Ischio-jambiers



Shins
Tibias



Lower Back
Zone lombaire



Mid Back / Milieu du dos



Shoulder / Épaule

Latissimus
Grand muscle dorsal



CAUTION: The sample exercises shown are not suited to all abilities and/or health conditions. Consult your healthcare provider before beginning any new exercise routine.

AVERTISSEMENT: Les exemples d'exercices présentés ne sont pas adaptés à tous les niveaux et/ou conditions physiques. Consultez toujours votre professionnel qualifié de santé, avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique.

Targeted Massage / Massage ciblé

**Lower Back
Zone lombaire**



**Quadratus
Lumborum**



**Lower Neck
Cou Inférieur**



**Upper Neck
Cou Supérieur**



**Shins
Tibias**



Quadriceps



**Hamstrings
Ischio-jambiers**



**Abductors
Abducteurs**



Hip Flexors

Fléchisseurs des hanches



**Glutes
Fessiers**



**Calves
Mollets**



Biceps



Triceps



**Forearm Inside & Outside
Intérieur et extérieur de l'avant-bras**



**Feet
Pieds**



CLEANING: Rolls can be cleaned by wiping with a damp cloth. If more soiled, a mild detergent can be used. Pat to dry.

CONSIGNES DE NETTOYAGE: Essuyer avec un chiffon humide. Au besoin, appliquer un détergent doux. Sécher en tapotant.

Exercise / Exercice



Bridge Slide roll back and forth

Pont Faites glisser le rouleau de l'avant en arrière



Plank / Planche



Leg Lift / Levage des jambes



Wall Squat Slide up and down wall

Accroupissement contre le mur

Utilisez le rouleau pour glisser en haut et en bas du mur



Plank Jack

Hop feet open and closed

Écartés en planche En position de planche, écartez les pieds ouverts et fermés en sauts



Table Roll

Lift hips up and down

Rouleau en position de table

Soulevez les hanches vers le haut et en bas



Lunge Go from standing to lunge position sliding, roll between knee and bridge of foot.

Élan Passez de position debout à une position d'élan, glissant le rouleau entre le genou et le pont du pied.

Can also be used for:
Également utilisable pour:



ACUPRESSURE
ACUPRESSION



FOOT REHAB
RÉADAPTATION DES PIEDS



TO EXTEND STRETCHES
POUR ALLONGER VOS ÉTIREMENTS



To increase durability, always keep inner rolls inside when using outer rolls.

Pour ajouter de la résistance, gardez toujours les rouleaux internes en taule lorsque vous utilisez les rouleaux externes.