

GAIAM RESTORE™

COMPACT FOAM ROLLER EXERCISE GUIDE

UPPER LEG (SIDE)



Position roller under outside of upper leg, straighten leg and point toes. Press hands into floor, and shift body forward and backward while rolling roller along side of upper leg.

UPPER LEG (BACK)



Position roller under back of upper leg, straighten leg with heel off floor. Press hands into floor, slightly raise buttocks and shift body forward and backward while rolling roller along back of upper leg.

UPPER LEG (FRONT)



Position roller under front of upper leg, straighten leg with toes on floor. Press hands into floor, and shift body forward and backward while rolling roller along front of upper leg.

BUTTOCKS



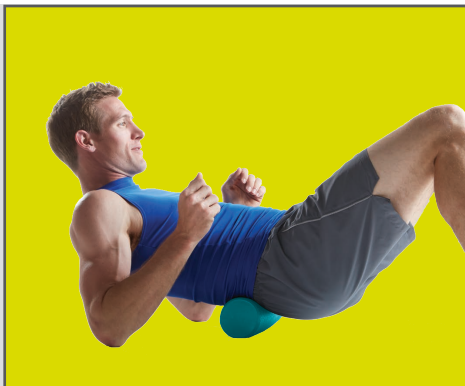
Position roller under buttocks, bend and cross leg placing foot flat on floor. Press hands and foot into floor and shift body forward and backward while rolling roller across center of buttocks.

UPPER BACK



Position roller under upper back, bend legs and straighten arms. Press feet and hands into floor, raise buttocks and shift body forward and backward while rolling roller along center of upper back.

LOWER BACK

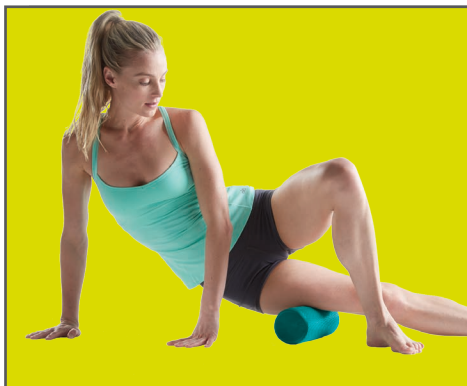


Position roller under lower back, bend legs and arms. Press feet and elbows into floor, raise buttocks and shift body forward and backward while rolling roller along center of low back.

GAIAM RESTORE™

ROULEAU EN MOUSSE COMPACT GUIDE D'EXERCICES

CUISSE (EXTÉRIEUR)



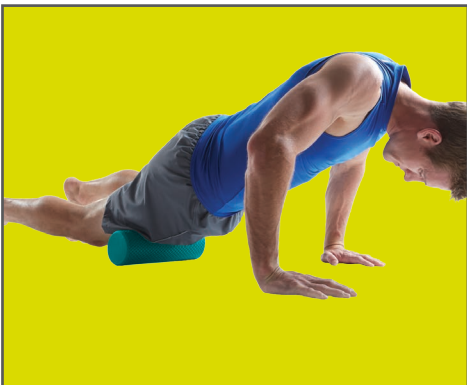
Placez le rouleau sous l'extérieur de la cuisse, étirez la jambe et pointez les orteils. Appuyez les mains au sol et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau le long de l'extérieur de la cuisse.

CUISSE (ARRIÈRE)



Placez le rouleau sous l'arrière de la cuisse, puis étirez et soulevez la jambe en décollant le talon du sol. Appuyez les mains au sol, soulevez légèrement les fesses et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau le long de l'arrière de la cuisse.

CUISSE (DEVANT)



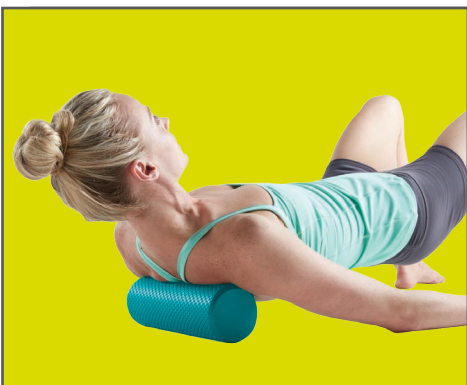
Placez le rouleau sous le devant de la cuisse et étirez la jambe en gardant les orteils au sol. Appuyez les mains au sol et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau le long du devant de la cuisse.

FESSES



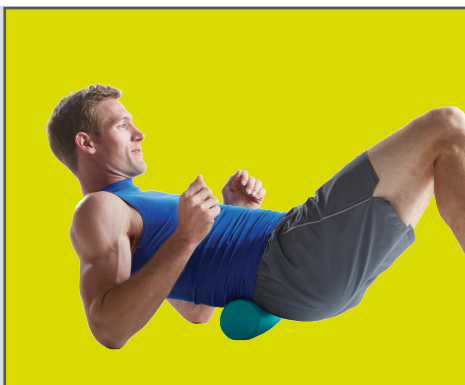
Placez le rouleau sous les fesses, puis soulevez et repliez une jambe en posant le pied à plat au sol. Appuyez les mains au sol et balancez légèrement le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau au centre des fesses.

HAUT DU DOS



Placez le rouleau sous le haut du dos, pliez les jambes et étendez les bras. Appuyez les pieds et les mains au sol, soulevez les fesses et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau au centre du haut du dos.

BAS DU DOS



Placez le rouleau sous le bas du dos, pliez les jambes et les bras. Appuyez les pieds et les coudes au sol, soulevez les fesses et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau au centre du bas du dos.