

GAIAM RESTORE™

ULTIMATE MASSAGE BALL MASSAGE GUIDE

- Complete 1-3 sets per exercise, 15-60 seconds per set.
- Perform each exercise with a comfortable amount of muscle pressure.
- When applicable, perform selected exercise for an equal amount of time on each side of body.
- Roll the ball along the entire area of the tight and (or) sore muscles.
- If desired, stop and apply pressure with the ball directly over the knotted muscle area(s) for 3-5 seconds.
- Ball exercises may be performed daily, or as needed.
- **IMPORTANT!** Remember to always roll the ball over the muscles and soft tissue areas, while avoiding prominent bony areas.

FOOT



Sit or stand and position ball under arch of foot. Roll ball forward and backward along underside of foot. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

LOWER LEG



Sit and position ball under back of lower leg. Roll ball forward and backward along underside of lower leg. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

SHOULDER



Lie on side and position ball under back of shoulder. Roll ball in a small circular motion along back of shoulder. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

UPPER BACK



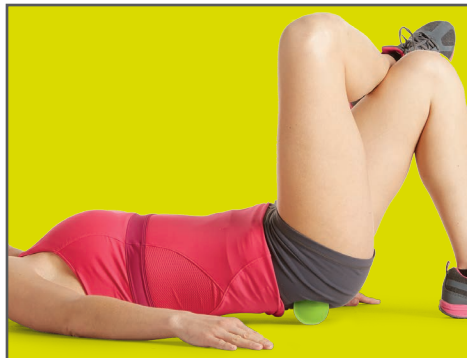
Lie on back and position ball along the side of the spine just above the shoulder blade. Roll ball up and down the upper back along length of spine. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

LOWER BACK



Lie on back and position ball along the side of the spine just above the hips. Roll ball side to side from spine to side of waist. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

BUTTOCKS



Lie on back and position ball under buttock. Roll ball in a small circular motion. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

HIP



Lie on side and position ball along side of upper thigh just below hip. Roll ball up and down the side of the leg. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

MID BACK



Lie on back and position ball along the side of the spine between the shoulder blades. Roll ball up and down the mid back along length of spine. Locate tight, knotted area(s) and apply increased ball pressure. Resume ball rolling and repeat.

LA BALLE DE MASSAGE IDÉALE GUIDE DE MASSAGE

- Effectuez 1 à 3 séries de chaque exercice, à raison de 15 à 60 secondes par série.
- Faites chaque massage en exerçant une pression confortable sur les muscles.
- S'il y a lieu, effectuez le massage de chaque côté du corps pour la même durée.
- Faites rouler la balle sur toute la longueur du muscle tendu ou endolori.
- Au besoin, appliquez une pression durant 3 à 5 secondes en plaçant la balle directement sur les muscles noués.
- Vous pouvez faire les massages avec la balle tous les jours ou au besoin.
- **IMPORTANT!** N'oubliez pas de faire rouler la balle sur les muscles et les tissus mous, et d'éviter les saillies osseuses.

PIEDS



En position debout ou assise, placez la balle sous la voûte du pied. Faites rouler la balle de l'avant vers l'arrière, le long du dessous du pied. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

MOLLETS



En position assise, placez la balle sous le mollet. Faites rouler la balle tout le long du mollet. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

ÉPAULES



Étendez-vous sur le côté et placez la balle derrière l'épaule. Faites rouler la balle en petits mouvements circulaires sur l'arrière de l'épaule. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

HAUT DU DOS



Étendez-vous sur le dos et placez la balle sur le côté de la colonne vertébrale, au-dessus de l'omoplate. Faites rouler la balle de haut en bas sur toute la longueur de la colonne. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

BAS DU DOS



Étendez-vous sur le dos et placez la balle sur le côté de la colonne vertébrale, juste au-dessus des hanches. Faites rouler la balle, de la colonne vers le côté de la taille et d'un côté à l'autre. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

FESSES



Étendez-vous sur le dos et placez la balle sous la fesse. Faites rouler la balle en effectuant un petit mouvement circulaire. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

HANCHES



Étendez-vous sur le côté et placez la balle sous le haut de la cuisse, juste en dessous de la hanche. Faites rouler la balle tout le long de la cuisse. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.

MILIEU DU DOS



Étendez-vous sur le dos et placez la balle sur le côté de la colonne vertébrale, entre les omoplates. Faites rouler la balle de haut en bas dans le milieu du dos, le long de la colonne. Lorsque vous repérez des muscles noués et tendus, exercez sur eux une pression de plus en plus forte avec la balle. Faites rouler la balle de nouveau, puis répétez ces étapes.