

TOTAL BODY MASSAGE KIT EXERCISE GUIDE

COMPACT FOAM ROLLER

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)



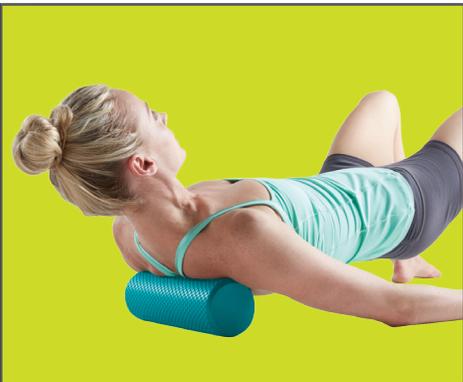
Position roller under front of upper leg, straighten leg with toes on floor. Press hands into floor, and shift body forward and backward while rolling roller along front of upper leg.

BUTTOCKS



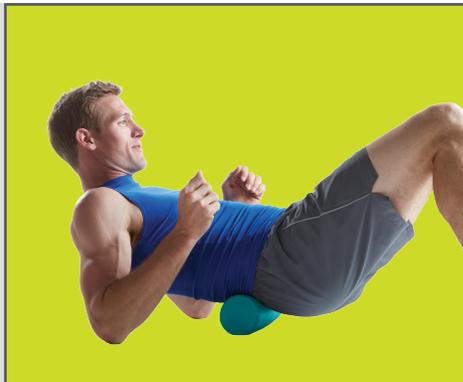
Position roller under buttocks, bend and cross leg placing foot flat on floor. Press hands and foot into floor and shift body forward and backward while rolling roller across center of buttocks.

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

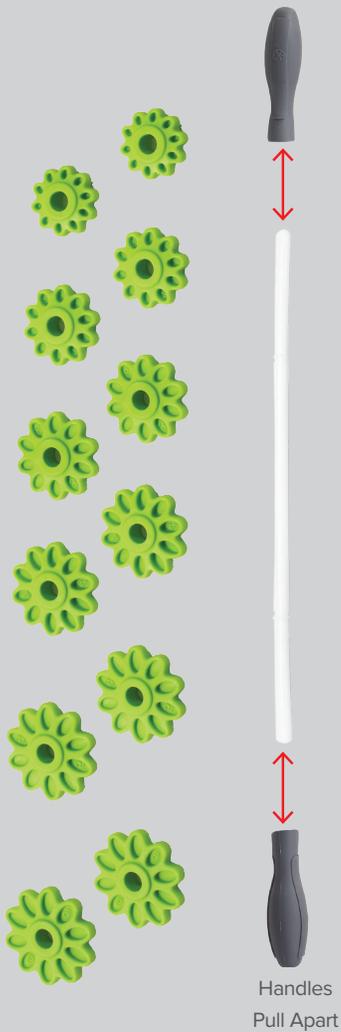


Position roller under lower back, bend legs and arms. Press feet and elbows into floor, raise buttocks and shift body forward and backward while rolling roller along center of low back.

GAIAM RESTORE™

TOTAL BODY MASSAGE KIT EXERCISE GUIDE

ADJUSTABLE MASSAGE ROLLER



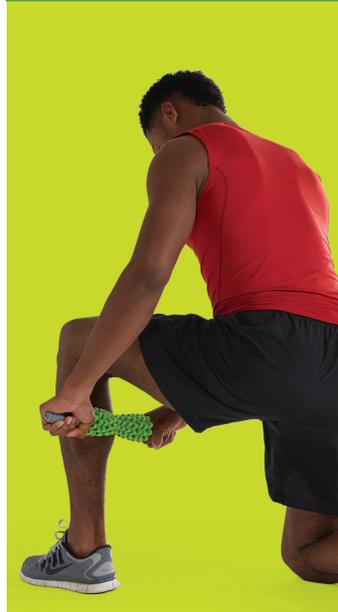
HUNDREDS OF OPTIONS IN ONE!

Customize your relief. Featuring an easy attach-and-remove handle that allows you to take off and arrange the massage rings in any order, the Adjustable Massage Roller can be configured hundreds of ways for a personalized pain solution.

LOWER BACK



LOWER LEG



UPPER LEG/QUAD



NECK



UPPER BACK/SHOULDER



UPPER LEG/HAMSTRING



© & TM 2017 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC. Distributed exclusively in Canada by Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2.

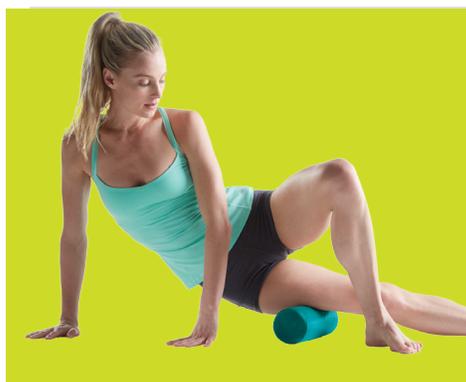
ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM THE ONE SHOWN.

LAP-KT-62644FGUIDE_ENG

ENSEMBLE DE MASSAGE POUR TOUT LE CORPS GUIDE D'UTILISATION

ROULEAU EN MOUSSE COMPACT

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



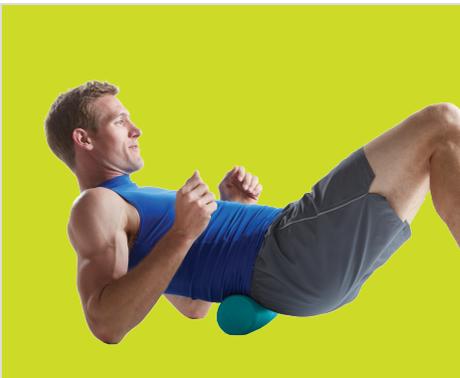
Placez le rouleau sous les fesses, puis soulevez et repliez une jambe en posant le pied à plat au sol. Appuyez les mains au sol et balancez légèrement le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau au centre des fesses.

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

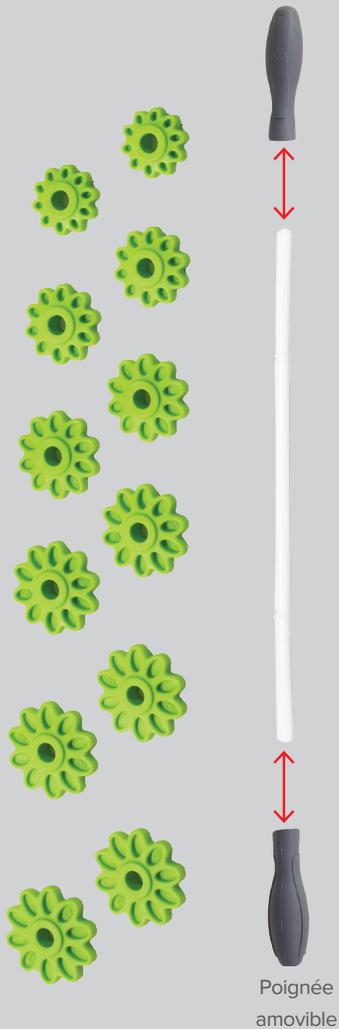


Placez le rouleau sous le bas du dos, pliez les jambes et les bras. Appuyez les pieds et les coudes au sol, soulevez les fesses et balancez le corps de l'avant vers l'arrière tout en roulant le rouleau au centre du bas du dos.

ENSEMBLE DE MASSAGE POUR TOUT LE CORPS

GUIDE D'UTILISATION

ROULEAU DE MASSAGE AJUSTABLE



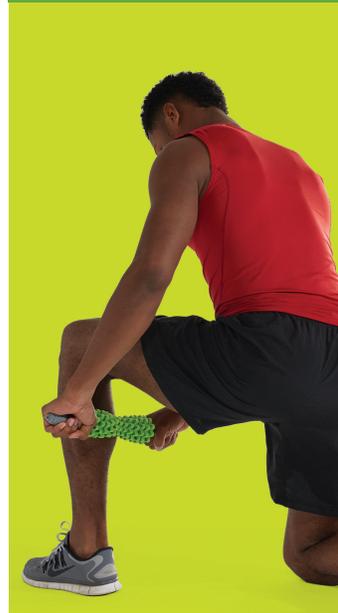
DES CENTAINES DE POSSIBILITÉS!

Profitez d'un soulagement sur mesure. Conçu avec une poignée amovible pratique qui permet d'enlever des anneaux ou de modifier leur alignement, le rouleau de massage ajustable peut être configuré de centaines de façons différentes, ce qui offre une solution sur mesure pour soulager la douleur

BAS DU DOS



MOLLET



ROULÉ DE LA CUISSE



COU



HAUT DU DOS



ROULÉ DE LA CUISSE

