

IGNITE^{BY} SPRI[™] ACTIVE THERAPY[™]

SPORTS PERFORMANCE MASSAGER

MASSAGE GUIDE

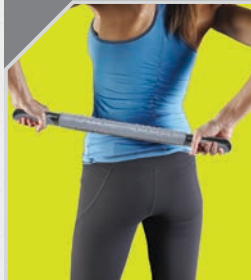
EXERCISE INSTRUCTION

1. Pre-activity/workout: Roll to increase circulation and help prepare muscles for activity. Simply roll targeted muscle groups for 15-30 seconds.
2. During activity/workout: Roll to help relieve tightness, knotting and cramping.
3. Post-activity/workout: Total body rolling to help muscle recovery, as well as prevent aches, soreness and discomfort.

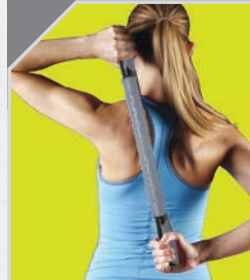
GENERAL INSTRUCTION

1. Apply even pressure with both hands. For best results, try to relax your muscles when using the SPRI Sports Performance Massager. This allows you to massage more deeply into the center of the muscle. To relax your leg muscles, avoid standing; sitting or elevating your leg on a chair, step, bench, etc. is recommended.
2. You are always the best judge of how much pressure to apply, but a "healthy discomfort" is what you should strive for. This "good sore hurt" means the feeling is uncomfortable but not somewhat uncomfortable.
3. Always follow muscle paths. Roll along the length of the muscle.
4. It typically takes 10-20 rolls or 15-20 seconds over each muscle group to relax tight muscles. To be most effective, it is best to progressively press deeper into the muscle area with each roll.
5. When passing over a muscle knot, minor discomfort or tenderness may be experienced. To relieve muscle knotting, 10-seconds of firm concentrated rolling over the knot with intermittent light rolling over the entire muscle is recommended. Remember: Mild discomfort, not painful.
6. Re-occurring or stubborn muscle knots often need additional attention. Slowly and gradually work the SPRI Sports Performance Massager deeper into the muscle to break up the muscle knot. Using the SPRI Sports Performance Massager 2-3 times a day may help. Over the course of time, muscle knots should get smaller or and over time be significantly reduced, and in some cases fully eliminated.
7. The handles at each end of the SPRI Sports Performance Massager feature built-in muscle knot release tools we call "Thumb Tools" (*see photo), offering the firmness and feel of the human thumb. The SPRI Sports Performance Massager Thumb Tool saves thumb, finger and hand fatigue. Use the SPRI Sports Performance Massager Thumb Tool to work muscle knots in difficult-to-reach spots or in areas where you may otherwise have difficulty applying sufficient pressure.

LOWER BACK



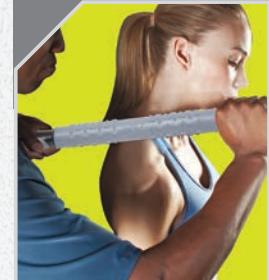
UPPER BACK



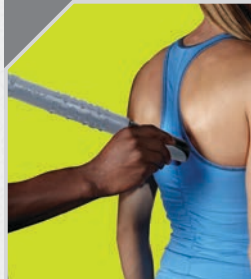
SHOULDERS (SOLO)



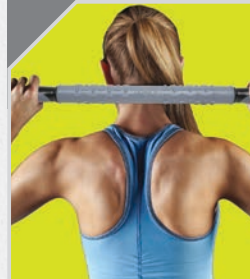
SHOULDERS (BUDDY)



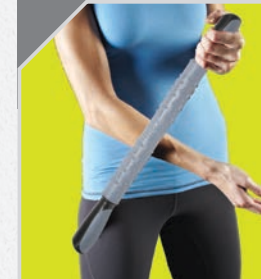
THUMB TOOL



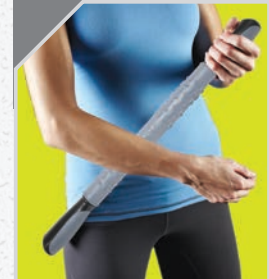
NECK



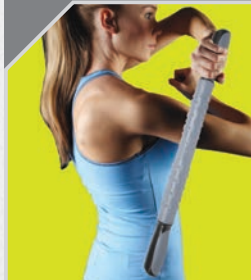
FOREARMS FRONT



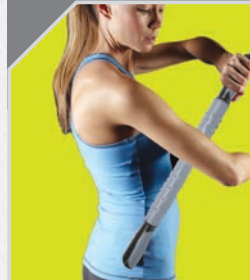
FOREARMS BACK



TRICEPS



BICEPS



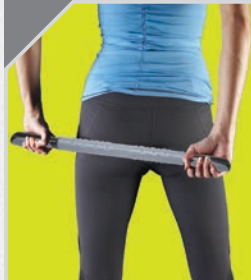
CALVES



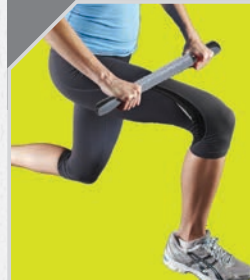
HAMSTRINGS



GLUTES



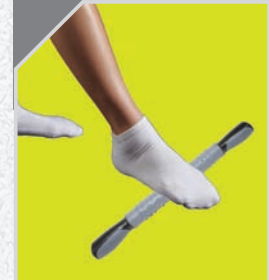
QUADS



IT BANDS



FEET



IGNITE BY SPRI
THÉRAPIE ACTIVE

MASSEUR

PERFORMANCE SPORTIVE

GUIDE DE MESSAGES

INSTRUCTIONS

1. Avant l'activité physique/entraînement : utilisez le rouleau pour favoriser la circulation et préparer vos muscles à l'activité. Accordez de 15 à 30 secondes à chaque région musculaire ciblée.

2. Pendant l'activité physique/entraînement : utilisez le rouleau pour atténuer les raideurs, les nœuds et les crampes.

3. Après l'activité physique/entraînement : utilisez le rouleau sur tout le corps pour aider les muscles à récupérer et prévenir les douleurs, l'endolorissement et l'inconfort.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

1. Exercez une pression également répartie avec les deux mains. Pour de meilleurs résultats, essayez de détendre vos muscles lorsque vous utilisez le masseur Performance sportive SPRI. Vous pourrez ainsi masser les muscles plus profondément. Pour détendre les muscles de la jambe, évitez de vous tenir debout; asseyez-vous ou posez la jambe sur une chaise, une marche, un banc, etc.

2. Vous serez toujours le meilleur juge pour déterminer la pression adéquate à exercer, mais vous devriez viser à ressentir un « inconfort sain ». Autrement dit, vous devriez ressentir de l'inconfort, mais pas de douleur.

3. Suivez toujours le trajet du muscle. Utilisez le rouleau sur toute la longueur du muscle.

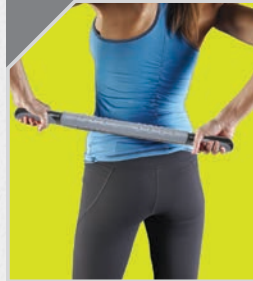
4. Pour relâcher les muscles tendus, il faut généralement effectuer 10 à 20 mouvements de rouleau par groupe musculaire, soit 15 à 20 secondes. Par mesure d'efficacité, augmentez graduellement la pression sur le muscle à chaque mouvement.

5. Vous pourriez ressentir une légère douleur en passant sur un nœud. Pour soulager un nœud musculaire, appuyez fermement le rouleau pendant 10 secondes sur le nœud, puis plus légèrement sur tout le muscle de manière intermittente. N'oubliez pas : léger inconfort, pas de douleur.

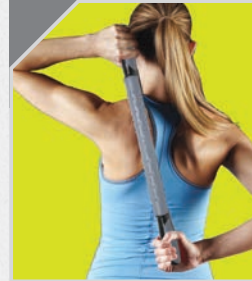
6. Les nœuds tenaces ou récurrents nécessitent souvent une attention particulière. Pour les délier, utilisez le masseur Performance sportive SPRI lentement d'abord, puis de plus en plus fermement pour masser en profondeur. Mieux vaut utiliser le masseur Performance sportive SPRI 2 à 3 fois par jour. Au fil du temps, les nœuds musculaires devraient rétrécir et, dans certains cas, finir par disparaître complètement.

7. Les poignées de chaque côté du masseur Performance sportive SPRI comportent des dispositifs pour délier les nœuds appelés « pouces presseurs » (voir photo), qui jouent le même rôle qu'un vrai pouce, permettant ainsi de prévenir la fatigue du pouce, des doigts et de la main. Utilisez le pouce presseur du masseur Performance sportive SPRI pour traiter les nœuds hors de portée ou logés dans des endroits où il est difficile d'exercer une pression.

BAS DU DOS



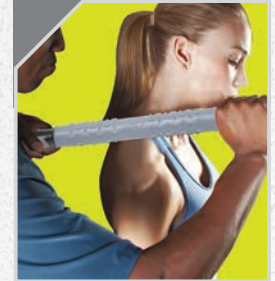
HAUT DU DOS



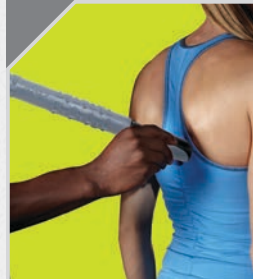
ÉPAULE (EN SOLO)



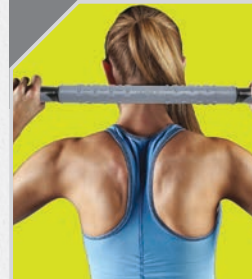
ÉPAULE (À DEUX)



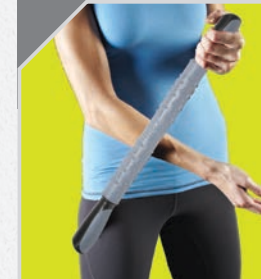
POUCE PRESSEUR



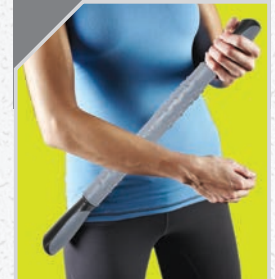
COU



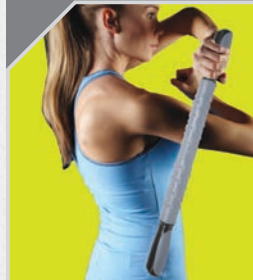
DESSUS DE L'AVANT-BRAS



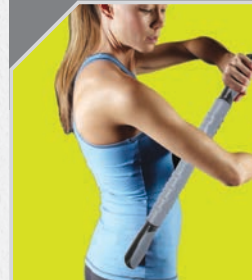
DESSOUS DE L'AVANT-BRAS



TRICEPS



BICEPS



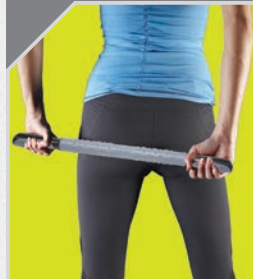
MOLLET



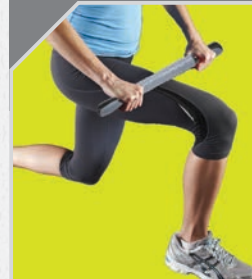
ISCHIO-JAMBIER



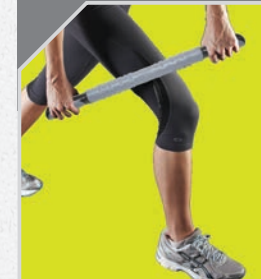
FESSIER



QUADRICEPS



BANDELETTE ILIO-TIBIALE



PIED

