

18" (46 cm) FOAM ROLLER · ROULEAU EN MOUSSE 18 PO (46 cm)

FITNESS GUIDE

1. Consult your physician before beginning this or any new exercise program to determine if you have any physical limitations that would create a safety or health risk.

2. Do not use while pregnant except under the care of a physician.

3. Breathe evenly. Do not hold your breath during exercises.

4. Keep roller in contact with the belly of the muscle during exercises. Do not roll over joints, bony prominences or floating ribs.

5. The mobilization exercises should feel like a firm stretch and you will feel firm pressure against the muscles. Do not exercise if you are experiencing pain. Consult your physician if pain persists.

6. It is recommended to perform a warm-up exercise such as light jogging, walking or biking for 5-10 minutes before performing the foam roller exercises.

7. Always wear comfortable exercise clothes that do not restrict your movements when using the roller.

8. Exercise in a slow, controlled manner.

9. Provide enough unobstructed space so that there are no objects that could cause injury during use of the foam roller, especially if you were to slip or lose your balance.

10. Do not use this product on slippery or uneven surfaces which could cause it to slip out from under you.

11. Do not use this product on hard or sharp surfaces that could injure you if you were to slip or fall.

12. Use only as directed in the included exercise illustrations.

13. Foam Rollers are subject to a variation of up to +/- 1" (2.54cm) in length.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

1. Consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement ou tout nouveau programme d'exercice afin de définir vos limites physiques, le cas échéant, pouvant présenter un risque de sécurité ou de santé.

2. N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte, sauf sous la supervision d'un médecin.

3. Respirez normalement. Ne retenez pas votre souffle pendant un exercice.

4. Gardez le rouleau en contact avec le centre du muscle pendant l'exercice. N'utilisez pas le rouleau sur une articulation, une protubérance osseuse ou une côte flottante.

5. Les exercices de mobilisation doivent donner la sensation d'un étirement ferme; vous ressentez une pression ferme contre les muscles. Cessez l'exercice si vous ressentez de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

6. Nous recommandons de faire des exercices de réchauffement, comme un jogging léger, de la marche ou du vélo, pendant 5 à 10 minutes avant d'entamer les exercices avec le rouleau.

7. Portez toujours des vêtements d'entraînement confortables qui ne nuisent et ne limitent pas vos mouvements lorsque vous utilisez le rouleau.

8. Réalisez les exercices lentement et en contrôle.

9. Libérez suffisamment d'espace pour éviter toute blessure contre un objet lorsque vous utilisez le rouleau en mousse, surtout si glissez ou perdez l'équilibre.

10. N'utilisez pas ce produit sur une surface glissante ou inégale, au risque qu'il ne glisse.

11. N'utilisez pas ce produit sur une surface rigide ou rude pouvant vous blesser si vous glissez ou tombez.

12. Utilisez uniquement ce produit en respectant les instructions fournies avec les illustrations d'exercices.

13. La longueur des rouleaux en mousse peut varier de +/- 1 po (2.54cm).



SUPINE CRUNCH

Start by laying with your back on the floor with the Roller positioned underneath you at mid back. Place your hands behind your head, elbows pointed outward. Knees should be up at a 45° angle, feet flat on floor. Begin exercise by lifting your hips up off the floor in a Supine, or Bridge position. Keeping your legs and hips stationary, crunch your upper body towards the ceiling. Hold for 1-3 seconds and release. Do 8-10 repetitions and then slowly return to start position, lowering your buttocks back to the floor. Complete 3-5 sets.



CORE BALANCE

Start by laying with your back on the floor. Knees should be up at a 45° angle, feet flat on floor. Position the Roller underneath you, vertically along your spine. Hands should be out to your sides, palms flat on the floor. Begin exercise by lifting one leg straight up, toes pointed towards the ceiling, while keeping balance on the Roller. Hold for 1-3 seconds and slowly lower your leg back down. Switch legs and repeat. Do 8-10 repetitions on each side.



CORE LIFT

Start by sitting on the floor with the Roller positioned under your calves. Hands should be positioned by your sides, flat on the floor. Gently lift yourself up off the floor keeping your legs straight, calves on the Roller. Hold for 1-3 seconds. Slowly lower yourself back down to the floor. Do 8-10 repetitions.



WALL SQUAT

Start by standing with your back to a wall. Position the Roller at lower back level and press against the wall to hold Roller in place. Balancing with your arms straight out in front of you, begin exercise by slowly lowering into a squat position, "rolling" down the wall. Make sure your knees do not go over your toes and do not let the Roller slip. Hold, squatting, for 1-3 seconds. Gently straighten to a standing/start position. Do 8-10 repetitions.



CORE STABILIZER

Start by laying on the floor on your stomach. Position your legs on the Roller just below the knees. While balancing your legs on the Roller, begin exercise by lifting your entire body up off the floor until you are resting on your forearms. Hold your body in position off the floor for 3-5 seconds. Gently return back down to the floor. Do 8-10 repetitions.

DEMI-REDRESSEMENT ASSIS AU SOL

Étendez-vous au sol, sur le dos, le rouleau placé au milieu du dos. Mettez les mains derrière votre tête, les coudes vers l'extérieur. Pliez vos genoux à 45 degrés, les pieds à plat au sol. Commencez par soulever vos hanches du sol dans la position dite « du pont ». Tout en gardant vos hanches et vos jambes immobiles, redressez le haut de votre corps. Maintenez la position de 1 à 3 secondes puis relâchez-la. Répétez l'exercice de 8 à 10 fois, puis reprenez lentement la position initiale en ramenant vos fesses au sol. Faites de 3 à 5 séries.

ÉQUILIBRE DU TRONC

Étendez-vous au sol, sur le dos. Pliez vos genoux à 45 degrés, les pieds à plat au sol. Placez le rouleau le long de votre colonne vertébrale. Placez vos mains à plat sur le sol de chaque côté du corps. Soulevez une jambe bien droit, pointez les orteils vers le plafond tout en gardant l'équilibre sur le rouleau. Maintenez la position de 1 à 3 secondes puis ramenez lentement votre jambe au sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice de 8 à 10 fois avec chaque jambe.

SOULÈVEMENT DU TRONC

Assoyez-vous sur le sol, le rouleau placé sous vos mollets et les mains à plat sur le sol de chaque côté du corps. Soulevez-vous lentement du sol, en gardant les jambes droites et les mollets sur le rouleau. Maintenez la position de 1 à 3 secondes. Redescendez lentement au sol. Répétez l'exercice de 8 à 10 fois.

FLEXION AU MUR

En position debout, appuyez-vous dos contre un mur. Placez le rouleau entre le bas de votre dos et le mur. Maintenez-le en place. Tenez les bras droit devant vous pour garder l'équilibre puis accroupissez-vous lentement en « glissant » contre le mur. Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils et que le rouleau ne glisse pas. Maintenez la position accroupie de 1 à 3 secondes. Répétez l'exercice de 8 à 10 fois.

STABILISATION DU TRONC

Étendez-vous au sol, sur le ventre. Placez le rouleau sous vos jambes, légèrement en dessous des genoux. Tout en maintenant vos jambes en équilibre sur le rouleau, soulevez votre corps du sol et appuyez-vous sur vos avant-bras. Gardez la position au-dessus du sol de 3 à 5 secondes. Redescendez lentement au sol. Répétez l'exercice de 8 à 10 fois.