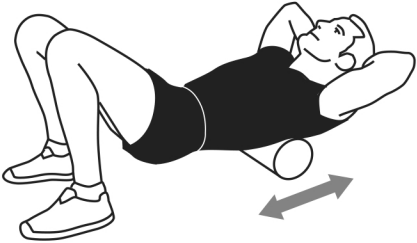
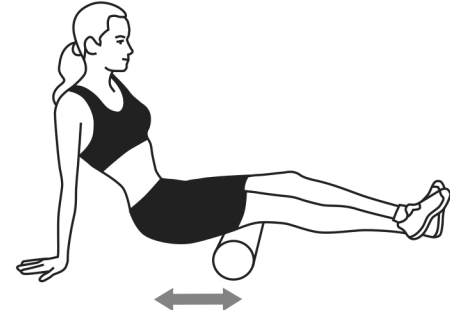
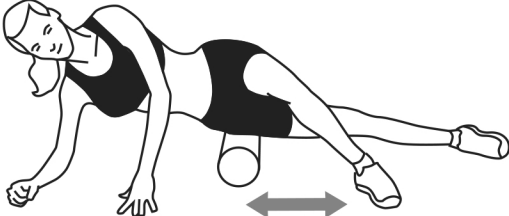
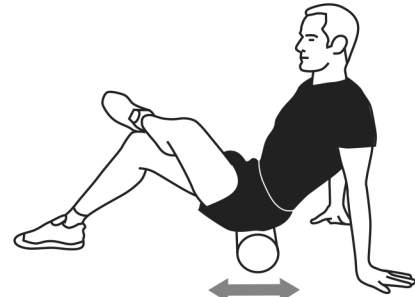
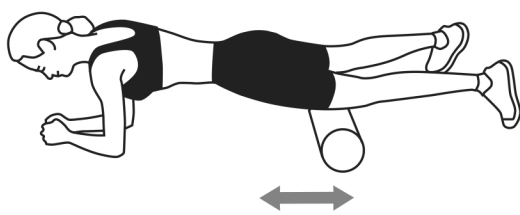
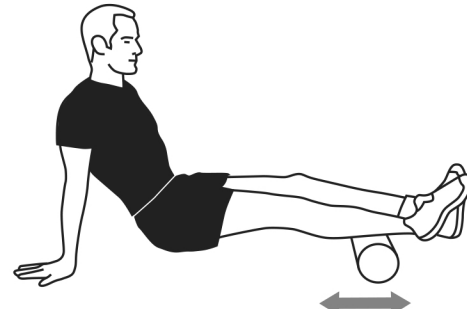


# 13" (33 cm) PRO MUSCLE ROLLER · ROULEAU MASSEUR PRO 13 PO (33 cm)

## WORKOUT / ROUTINE

	<b>UPPER BACK ROLL</b> <p>Lie on your back with knees bent and the roller placed under your shoulder blades. Raise hips off floor and roll up the back to the top of the shoulders. Reverse direction and roll back to starting position. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes.</p>	<b>ROULÉ PARTIE SUPÉRIEURE DU DOS</b> <p>Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et le rouleau placé en dessous de vos omoplates. Soulevez les hanches du plancher et faites rouler le rouleau jusqu'en haut des épaules. Changez de direction et roulez dans l'autre sens jusqu'au point de départ. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point sensible jusqu'à ce que l'inconfort diminue.</p>		<b>HAMSTRING MASSAGE</b> <p>Sit with the roller placed under the hamstrings with hands on the floor behind you and ankles crossed. Slowly roll up the hamstring to just below the sit bones. Reverse direction and slowly roll back towards knee. Keep the roller in contact with the back of the leg and be sure not to roll across the knee joint. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes. Repeat on other leg.</p>	<b>MASSAGE ISCHIO JAMBIER</b> <p>Asseyez-vous et placez le rouleau sous les muscles ischio jambiers, placez vos mains sur le sol derrière vous et croisez les chevilles. Roulez lentement le long du muscle ischio jambier jusqu'à juste au-dessous des fessiers. Changez de direction et roulez lentement vers l'articulation des genoux. Assurez-vous de maintenir le contact avec le derrière de la jambe et assurez-vous également de ne pas rouler au-delà de l'articulation du genou. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point jusqu'à ce que l'inconfort diminue. Répétez avec l'autre jambe.</p>
	<b>IT BAND ROLL</b> <p>Lie on your right side with the roller placed just below your hip. Keep right leg straight. Place left foot on the floor in front of right knee. Slowly roll down from below the hip to just above the knee. Do not roll across the knee joint. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes. Repeat on opposite side.</p>	<b>ROULÉ BANDE ILIOTIBIALE</b> <p>Allongez-vous sur le côté droit en plaçant le rouleau juste en dessous de la hanche. Gardez la jambe droite étirée. Mettez votre pied gauche au sol devant le genou droit. Roulez lentement du bas de la hanche jusqu'à près du dessus du genou. Ne roulez pas au-delà de l'articulation du genou. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point jusqu'à ce que l'inconfort diminue. Répétez de l'autre côté.</p>		<b>GLUTEAL MASSAGE</b> <p>Sit on roller with hands on the floor behind you. Place right foot flat on floor with knee bent. Place left ankle across right knee. Rotate hips slightly towards left side and slowly roll back and forth on left gluteal muscle. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes. Repeat on opposite side.</p>	<b>MASSAGE FESSIER</b> <p>Asseyez-vous sur le rouleau et placez vos mains au sol derrière vous. Placez le pied droit à plat au sol en pliant le genou. Placez la cheville gauche par-dessus le genou droit. Faites une rotation légère des hanches vers la gauche, roulez lentement d'avant à l'arrière sur le muscle fessier gauche. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point jusqu'à ce que l'inconfort diminue. Répétez de l'autre côté.</p>
	<b>QUADRICEPS MASSAGE</b> <p>Lie on your stomach and place the roller just above your knee. Tighten abdominal muscles to brace the spine. Slowly roll up the quadriceps from above the knee to just below the pelvic bone. Reverse direction and slowly roll back towards knee. Keep the roller in contact with the muscle and be sure not to roll across the knee joint. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes. Repeat on opposite side.</p>	<b>MASSAGE QUADRICEPS</b> <p>Allongez-vous sur le ventre et placez le rouleau juste au-dessus des genoux. Contractez vos muscles abdominaux afin de protéger votre colonne vertébrale. Roulez lentement sur les quadriceps jusqu'à juste au-dessous de la ceinture pelvienne. Changez de direction et roulez lentement vers les genoux à nouveau. Assurez-vous de maintenir le contact du rouleau avec les muscles et assurez-vous également de ne pas rouler au-delà de l'articulation du genou. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point jusqu'à ce que l'inconfort diminue. Répétez de l'autre côté.</p>		<b>CALF/SOLEUS MASSAGE</b> <p>Sit with the roller placed just above the right ankle with hands on the floor behind you and legs crossed. Slowly roll up the calf to just below the knee. Reverse direction and slowly roll back towards ankle. Keep the roller in contact with the calf muscle and be sure not to roll behind the knee joint. If you hit a tender point, stop rolling and rest on the point until the tenderness diminishes. Repeat on other leg.</p>	<b>MASSAGE MOLLET/MUSCLE SOLÉAIRE</b> <p>Asseyez-vous au sol avec le rouleau placé juste au-dessus de la cheville droite et posez vos mains au sol derrière vous en maintenant les jambes croisées. Roulez lentement sous le mollet jusqu'au-dessous du genou. Changez de direction et roulez lentement vers la cheville à nouveau. Gardez le rouleau en contact avec le mollet et assurez-vous de ne pas rouler au-delà de l'articulation du genou. Si vous touchez un point sensible, arrêtez de rouler et restez sur le point jusqu'à ce que l'inconfort diminue. Répétez avec l'autre jambe.</p>