Balle de massage

Appliquez la balle sur votre peau avec une légère pression, puis ajustez-la à votre propre niveau de confort, en appuyant plus fort pour un massage plus profond si nécessaire.

Bras/épaule



Cou



Haut du dos



Cuisse



Mollets



Bas du dos

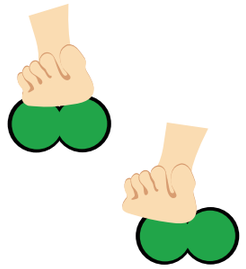


Rouleau pour les pieds

Placez le rouleau sous la voûte plantaire de votre pied et faites-le rouler d'avant en arrière tout en appliquant une pression. Nous vous recommandons de vous asseoir au début, mais vous pouvez vous lever pour exercer plus de pression si nécessaire.

Ciblez toutes les zones de votre pied en roulant également sur la voûte plantaire intérieure et la voûte plantaire, en utilisant les rainures du rouleau comme indiqué ci-dessous.





Avertissement de sécurité

* Cet ensemble de rouleaux en mousse doit être utilisé de manière responsable et appropriée.

* Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

* Non destiné aux jeunes enfants, l'utilisation par les moins de 18 ans n'est pas recommandée.

*Lorsque vous essayez pour la première fois un exercice présenté, faites preuve de prudence lorsque vous déterminez vos limites physiques.

* Assurez-vous de porter des vêtements d'exercice appropriés lorsque vous utilisez cet ensemble de rouleaux en mousse.

Entretien et soin

*Nettoyez l'ensemble rouleau en mousse avec du savon doux et de l'eau tiède. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs ou chimiques.

* Ne plongez pas le rouleau en mousse dans l'eau.

* Gardez le rouleau en mousse à l'abri de la lumière directe de la lumière du soleil et à l'abri des températures extrêmement élevées ou basses, des sources de chaleur ou des flammes nues.

ELVIRE SPORT

/elviresport @elviresport

Mailen Sie uns für deutsche Anleitung

Écrivez-nous pour le guide français

Envíenos un correo electrónico para la guía en español

Inviaci un'e-mail per la guida italiana

elviresport@gmail.com

ELVIRE SPORT

FOAM ROLLER SET.

Massage thérapeutique des tissus profonds



Introduction to Foam Rolling

Cet ensemble de vendeur de mousse est un excellent outil pour la thérapie de massage des tissus profonds, aidant à soulager la tension musculaire, la douleur et l'inflammation, et augmentant votre amplitude de mouvement articulaire.

Utilisez ces articles avant l'entraînement pendant environ 30 secondes par partie du corps, pour soulager la tension et augmenter les performances. Ensuite, utilisez-les pour faciliter le processus de récupération après l'entraînement, en passant 1 à 2 minutes par partie du corps. Si vous trouvez des nœuds, autrement appelés "points de déclenchement", faites une pause, prenez quelques respirations profondes et l aissez le muscle se détendre progressivement.

Là où cela est indiqué, nous suggérons de commencer par la version de niveau 1 des exercices et de ne passer au niveau 2 que lorsque vous vous sentez à l'aise et que plus de pression est nécessaire. Le rouleau de mousse de tissu profond est meilleur pour les muscles plus gros et le rouleau intérieur souple pour les zones plus sensibles ; comme indiqué dans les images sur les deux pages suivantes. Cependant, votre corps est unique, alors utilisez ce qui fonctionne pour vous !

Dos

*S'attendre à un peu d'inconfort - c'est normal lorsque vous roulez sur des points sensibles. Mais cela ne devrait jamais être une douleur insupportable et aiguë.

*Restez dans les limites de votre forme physique personnelle - mieux vaut commencer par des exercices plus basiques que de vous pousser trop tôt et de vous blesser

*Rouler lentement - pas plus d'un pouce par seconde. Ne roulez jamais dans un jeûne Mouvement de va-et-vient.

*Attendez 24 à 48 heures entre les séances de lammousse - votre corps a besoin de temps pour récupérer.

*Buvez beaucoup d'eau après avoir utilisé le rouleau – tout comme un massage, l'utilisation du rouleau libère des toxines qui doivent être éliminées

Don'ts

*NE PAS continuer en cas d'ecchymose - c'est un signe d'application de trop de pression. Concentrez-vous sur d'autres parties du corps et laissez la zone meurtrie se rétablir.

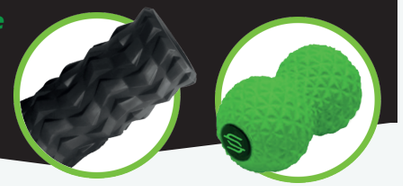
*NE PAS rouler directement sur une blessure - cela pourrait créer plus d'inflammation et de tension dans la zone.

*Ne roulez pas directement sur une articulation ou un os – il n'y a rien à gagner en les roulant, sauf de la douleur et des ecchymoses !

*NE PAS rouler le bas du dos -La partie inférieure de votre colonne vertébrale a peu de protection.

*NE PAS rouler au point d'une douleur excessive - mettre trop de pression soutenue sur une partie du corps peut entraîner

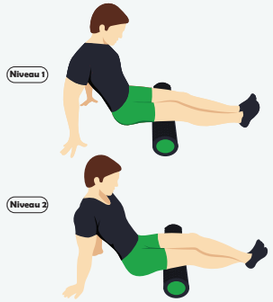
Les deux peuvent être utilisés pour les exercices ci-dessous.



Bas du corps

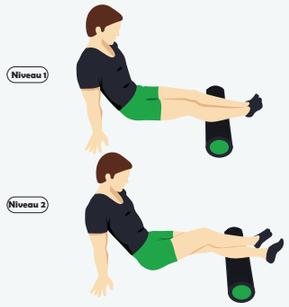
Ischio-jambiers

Roulez juste au-dessus des genoux juste en dessous des fessiers, en faisant tourner vos jambes pour cibler toutes les zones des ischio-jambiers.



Mollets

Roulez juste au-dessus des chevilles juste au-dessous des genoux, en tournant vos jambes pour cibler toutes les zones des mollets.



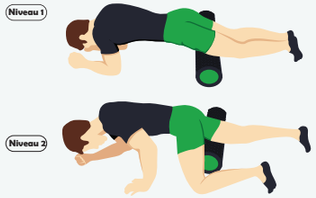
Adducteurs

Roulez juste en dessous de l'aine à juste au-dessus du genou, en équilibrant avec vos avant-bras.



Quadriceps

Roulez de juste au-dessus des genoux juste en dessous des hanches, en tournant vos jambes pour cibler toutes les zones des quadriceps.



Fessiers

Roulez de juste au-dessus des genoux juste en dessous des hanches, en tournant vos jambes pour cibler toutes les zones des quadriceps.



Tibial antérieur

Roulez juste en dessous des genoux à juste au-dessus des chevilles, en gardant votre tronc tendu à tout moment,

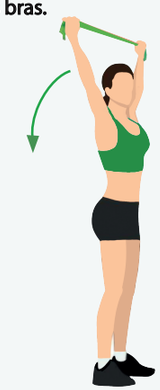


ELVIRE SPORT

Bandes élastiques longues

Pectoraux

Commencez en position en Y et maintenez cette position en abaissant vos bras.



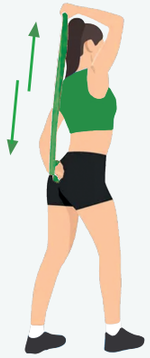
Ischio-jambiers

Asseyez-vous en position d'étirement du mollet, allongez-vous et tirez en gardant la jambe droite.



Triceps / Coiffe des rotateurs

Tirez le bras supérieur pour la coiffe des rotateurs.Tirez le bras inférieur pour les triceps.



Latissimus dorsi

Penchez-vous d'un côté et tirez avec votre bras inférieur.



Mollets

Placez les bandes sur l'arche de votre pied et tirez lentement vers votre corps.



Quadricepts

Placez les deux pieds dans une boucle, allongez-vous sur le ventre et tirez les bandes.

