

RollerSlender

www.rollerslender.com

La meilleure méthode de self-remodeling
Un palper-rouler ininterrompu et à volonté
Le seul drainage à variateur de vitesse
Élimine la cellulite et sculpte votre silhouette



1

RollerSlender

Une séance type dure environ 1h

Un massage est toujours effectué vers le cœur. Les rouleaux doivent donc suivre le même sens, c'est à dire des membres vers le buste.



2

Pieds

Durée conseillée 4 minutes

Véritable réflexologie plantaire, le massage des pieds donne accès à tous les points reliés aux organes et participe à éliminer toute tension.



3

Mollets

Durée 2 à 6 minutes

Idéal pour lutter contre les jambes lourdes. Élimine toute tension et fatigue. Redonne du galbe à vos mollets.



4

Arrière des Cuisses

Durée 4 à 10 minutes

Élimine la cellulite et fait disparaître progressivement l'effet peau d'orange. Sculpte vos muscles et redonne un galbe à vos jambes.



5

Fessiers

Durée 4 à 10 minutes

Remonte progressivement vos fesses en les raffermissant. Drainage efficace de la cellulite en réactivant la circulation dans les zones mal irriguées.



6

Côté des Fesses

Durée 4 à 10 minutes

Combat le relâchement pour éliminer l'effet « culotte de cheval ». Affine votre silhouette. Masser chaque côté de façon identique.



7

Extérieur des Cuisses

Durée 4 à 6 minutes

Élimine progressivement les surplus gras et la cellulite. Affine vos hanches en les tonifiant. Masser un côté après l'autre.



8

Intérieur des Cuisses

Durée 2 à 4 minutes

Massage très efficace pour raffermir vos muscles et éliminer la cellulite. Se positionner pour que les rouleaux aillent de bas en haut. Masser une jambe après l'autre.



9

Avant des Cuisses

Durée 4 à 8 minutes

Important pour galber et affiner vos jambes en totalité. Dans cette position on peut également masser le bas du ventre (ne pas dépasser le nombril).



10

Avant des Cuisses & Bas du Ventre

Durée 4 à 8 minutes

Idéal pour galber et affiner vos cuisses en remontant jusqu'au ventre. Attention à ne pas masser le haut des abdominaux (au-dessus du nombril).



11

Ventre

Durée 4 à 6 minutes

Excellent massage à faire en complément d'un régime ou après une grossesse. Attention à ne pas masser le haut des abdominaux (au-dessus du nombril).



12

Hanches & Taille

Durée 4 à 8 minutes

Pour cibler les excès de graisse situés au niveau de la taille et des hanches. Travailler chaque côté de façon symétrique en y consacrant le même temps.



13

Dos

Durée 2 à 4 minutes

Efficace pour éliminer les tensions et relaxer l'ensemble du dos. Éviter le contact de la colonne vertébrale avec les rouleaux. Masser chaque côté du dos séparément.



14

Bras

Durée 2 à 4 minutes

Raffermit vos bras et combat le relâchement en retouffant les tissus. Faire un bras après l'autre pendant la même durée. Attention à ce que votre poitrine ne touche pas les rouleaux.