

Plébiscité par les athlètes de haut niveau

Accélérateur de récupération musculaire

Élimine les toxines stockées pendant l'effort

Soulage les contractions en un temps record

Un automassage équivalent à plusieurs masseurs sportifs simultanés

RollerSlender

www.rollerslender.com

1



RollerSlender

Séance type environ 30 minutes

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.

Massez exclusivement les muscles, jamais l'ossature.

2



Bras

Durée 2x2 minutes

Partez des avant-bras pour finir aux épaules. Dosez la pression pour un massage progressif et dénouer toutes les tensions musculaires.

Faire chaque bras séparément en respectant la même durée.

3



Pieds

Durée 4 minutes

Véritable réflexologie plantaire, le massage des pieds est réputé avoir un effet de détente sur l'ensemble du corps.

4



Mollets

Durée 2 minutes

Extrêmement efficace, ce massage accélère la récupération et détend en profondeur toutes les tensions de vos fibres musculaires.

5



Cuisses

Durée 2 minutes

Massez ces muscles pour retrouver de la fraîcheur musculaire.

On peut varier la pression pour un travail plus en profondeur.

6



Fessiers

Durée 2 minutes

Massage efficace pour éliminer les toxines et tonifier les fibres. L'intensité du massage est facile à doser dans cette position.

7



Hanches

Durée 2x2 minutes

Excellent pour affiner et tonifier les hanches qui se galbent après seulement quelques séances. Masser chaque côté de façon identique.

8



Abducteurs

Durée 2x2 minutes

Raffermit les cuisses et soulage la fatigue musculaire. Procure une récupération accélérée sur l'extérieur des cuisses. Masser chaque jambe séparément.

9



Quadriceps

Durée 2 minutes

Masser les quadriceps et le haut de la cuisse permet de récupérer efficacement. On peut combiner avec un massage de l'abdomen. Dosez progressivement la pression.

10



Abdos

Durée 2 minutes

Le drainage régulier des tissus améliore la qualité de la fibre musculaire. Comme les autres groupes, les abdos profitent d'un massage régulier. Attention à ne pas masser au-dessus du nombril.

11



Taille

Durée 2x1 minute

Souvent tendues, les zones latérales doivent être massées de bas en haut. Travailler chaque côté de façon symétrique en y consacrant le même temps.

12



Dos

Durée 2 minutes

Massage très relaxant qui dénoue et détend toutes les contractures musculaires. Évitez le contact de la colonne avec les rouleaux. Masser chaque côté du dos séparément.