



## Green Thera-Band® Roller Massager+

Le Green Thera-Band Roller Massager+ est un outil novateur pour la détente myofasciale et le massage en profondeur des tissus. La détente myofasciale est une technique très utile destinée aux muscles tendus et au tissu conjonctif, faisant bouger l'endroit concerné afin de soulager la douleur et rétablir la mobilité. Travailler en profondeur le tissu est un moyen extrêmement utile pour annihiler les nœuds musculaires. La conception à formes en saillie (en cours d'obtention de brevet), fait bouger aussi bien le tissu profond que le tissu superficiel.

L'utilisation du Thera-Band Roller Massager+ peut contribuer à accroître le débit sanguin et la circulation dans la zone visée, tout en améliorant la souplesse et les mouvements musculaires. Disponible en version portable ou standard (avec poignées rétractables (en cours d'obtention de brevet), parfaites pour les voyages et les activités intenses). Le Thera-Band Roller Massager est fabriqué avec un matériau thermoplastique durable et sans latex, pour garantir une longue durée d'utilisation et un nettoyage facile. Il peut être utilisé en clinique, dans le cadre d'un programme d'exercices à domicile prescrits par un médecin ou en cas d'exercices de bien-être à titre personnel.



**For additional exercises and videos go to**  
[info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager](http://info.Thera-BandAcademy.com/RollerMassager)

The Hygenic Corporation | Akron, Ohio 44310-2575 U.S.A.

## INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Faire rouler le Roller Massager+ le long d'une zone de tension, permet l'auto-massage du muscle en détendant le tissu. Cette technique faisant appel aux mains, implique différents degrés de pression, de longueur de passage et de souplesse, sans oublier de positionner certaines parties du corps pour atteindre les objectifs escomptés.

Lors de chaque passage, il convient d'appliquer la même pression avec les deux mains et il est surtout important de suivre le sens de chaque muscle massé. Sur chaque muscle imagé, le Roller Massager+ est positionné dans le sens des fibres musculaires. Assurez-vous de moins exercer de pression lorsque vous passez sur les zones osseuses telles que la colonne vertébrale ou les tibias. Les Roller Massagers donnent de meilleurs résultats sur la peau nue mais peuvent être utilisés par-dessus des vêtements légers.

Massage général – Nous proposons des exemples de trois positions de muscles différentes pour cibler trois différentes longueurs de muscles, ceci pour chaque muscle imagé :

- R – Raccourci
- N – Neutre
- E – Étiré

En principe la position en muscle étiré, en combinaison avec des passages plus longs, travaille davantage les couches du tissu superficiel, alors qu'une position en muscle plus court, accompagnée de passages raccourcis, vise les tensions ainsi que les nœuds musculaires plus profonds. Passez le rouleau sur chaque groupe de muscles pendant 30 à 60 secondes, en faisant appel à des passages courts et longs. En travaillant en profondeur un muscle ou un nœud musculaire, la détente peut être plus importante en appliquant une pression sur la zone pendant plusieurs secondes puis en passant plusieurs fois de suite le rouleau sur l'endroit tendu, en appuyant davantage lors de chaque passage du rouleau. Il est normal de ressentir un léger inconfort ou une sensibilité.

Détente des nœuds musculaires – Les extrémités des poignées du Roller Massager+ sont destinées à pénétrer plus en profondeur dans le nœud musculaire pour détendre le point de tension. Placer l'extrémité arrondie au niveau du point de tension/nœud musculaire. Exercer une pression constante pendant 20 à 60 secondes, en laissant la poignée pénétrer plus en profondeur au fur et à mesure que les nœuds musculaires se détendent.

Indication générale – Passez le rouleau sur chaque muscle pendant 30 à 60 secondes, 1 ou 2 fois de suite et de 3 à 5 fois par jour. Les techniques de massage donnent de meilleurs résultats lorsqu'elles sont utilisées avant, pendant et après une période d'activité.

### Green Portable Roller Massager+ (avec formes en relief)

Pour utiliser ce produit, il suffit de tourner les extrémités pour libérer les poignées. Lorsque vous avez terminé, pousser sur les poignées en arrière et tourner pour les bloquer.



Poignées rentrées



Poignées sorties

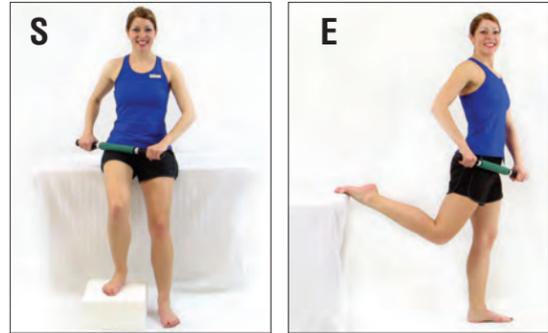
### Green Standard Roller Massager+ (avec formes en relief)



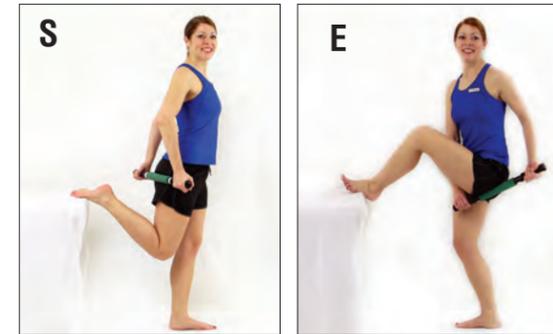
Bas du mollet



Muscles fléchisseurs de la hanche



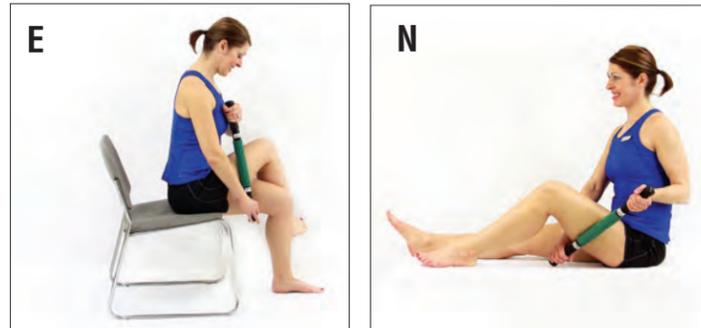
Surplus



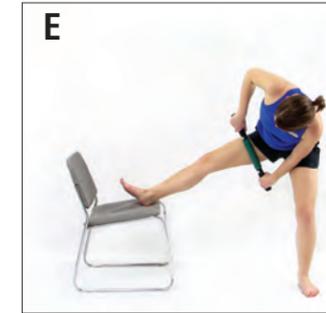
Muscle carré des lombes



Muscle tenseur du fascia lata



Muscles adducteurs



Ischio-jambiers



Quadriceps



Mollet



Bas du mollet



Pied

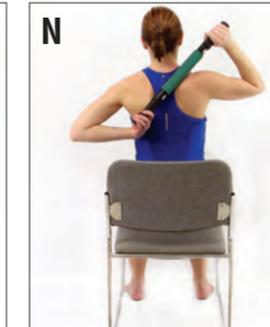


Bas du cou

Front View



Back View



Front View



Back View



Avant-bras - Intérieur



Tibia

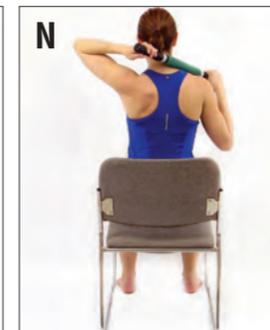


Cou

Front View



Back View



Front View



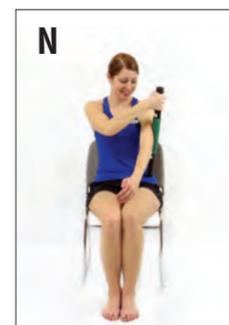
Back View



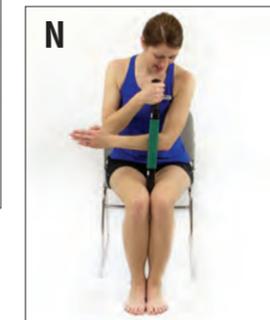
Biceps



Triceps

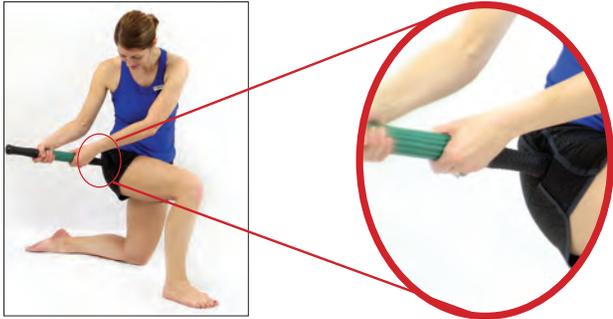


Avant-bras - Extérieur



# DÉTENTE DES NŒUDS MUSCULAIRES

Muscle tenseur du fascia lata



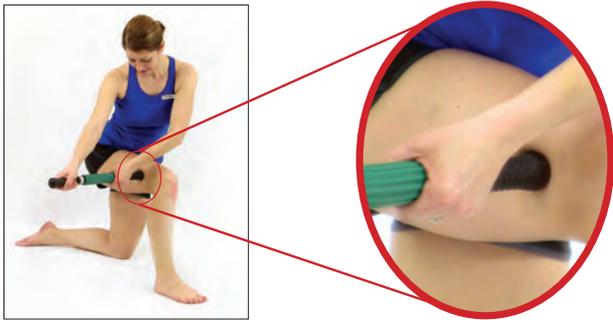
Surplus



Muscle jambier postérieur



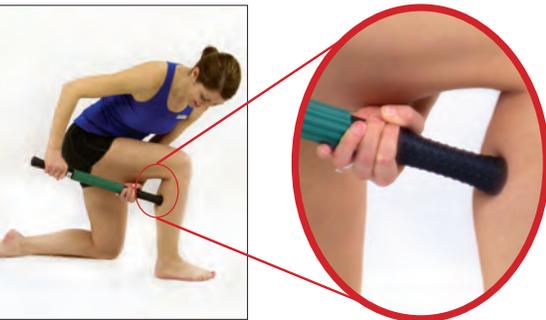
Bandelette de Maissiat



Cou



Mollet



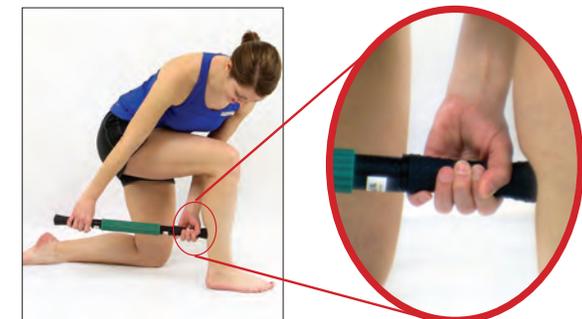
Dos/muscle carré des lombes



Triceps



Bas du mollet



Biceps

