



Dual Sided Massager

MESSAGE GUIDE

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1-3 sets of 8-12 activity patterns of each massage selected.
- Rest approximately 30-60 seconds between each massage set.
- Perform each massage in a controlled manner.
- If unable to complete 8 activity patterns, increase rest time or decrease number of activity patterns. Or if unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of 12 activity patterns, decrease rest time or increase number of activity patterns.
- Perform each massage a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each massage session.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

IT BANDS/ADDUCTORS



START: Expand massager and place around the front of the upper leg. Allow the massager to gently hug the sides of the quad/IT Bands.

FINISH: In a controlled motion, gently slide the massager forward and back.

QUAD/HAMSTRINGS



START: Expand massager and place around the upper leg. Allow the massager to hug the quad and hamstrings.

FINISH: Move the massager in a controlled motion with a gentle amount of pressure.

HIP FLEXORS



START: Expand massager and place it a little bit below your hip bone. Allow the massager to hug your hip flexors.

FINISH: With a controlled and smooth motion, roll the massager along the muscle.

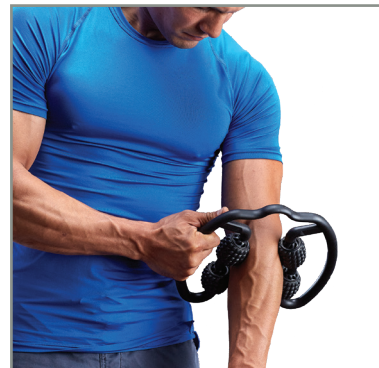
CALF



START: Expand the massager and place it around the calf muscle allowing it to hug the muscle.

FINISH: Move the massager up and down on the calf muscle in a controlled motion with a gentle amount of pressure.

ARMS



START: Expand massager and place around the arm. Allow the massager to gently hug the arm.

FINISH: In a controlled motion, move the massager along the arm allowing it to massage the muscles.

Consult with your doctor or physical therapist before beginning any self-treatment program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of younger children. This product is not intended to cure any medical conditions.

Gaiam and the Flower of Life logo are trademarks of Sequential Holdco, LLC. ©2024 Sequential Holdco, LLC. All rights reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **MADE IN CHINA** | SKU 06-63940GUIDE

ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM ONE SHOWN.



Appareil de massage à deux côtés

GUIDE DE MASSAGE

- Échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant chaque séance.
- Effectuez 1 à 3 séries de chaque massage, à raison de 8 à 12 répétitions.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque séance.
- Faites chaque massage en maîtrisant bien le mouvement.
- Si vous ne parvenez pas à effectuer 8 répétitions d'un exercice, augmentez le temps de repos ou diminuez le nombre de répétitions. Et si vous n'atteignez pas un niveau de fatigue modéré à élevé après avoir effectué 12 répétitions d'un exercice, diminuez le temps de repos ou augmentez le nombre de répétitions.
- Pour de meilleurs résultats, faites au moins trois séances par semaine.
- Prévoyez 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME DE MASSAGE.

BANDELETTE DE MAISSIAT / ADDUCTEURS



Départ : Ouvrez l'appareil de massage et placez-le autour de l'avant de la cuisse. L'appareil doit épouser en douceur les côtés des quadriceps et de la bandelette de Maissiat.

Fin : Dans un mouvement contrôlé, faites glisser doucement l'appareil vers l'avant et vers l'arrière.

QUADRICEPS/ISCHIO-JAMBIERS



Départ : Ouvrez l'appareil de massage et placez-le autour de la cuisse. L'appareil doit épouser les quadriceps et les ischio-jambiers.

Fin : Dans un mouvement contrôlé, déplacez l'appareil en exerçant une légère pression.

MUSCLES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE



Départ : Ouvrez l'appareil de massage et placez-le un peu en dessous de l'os de la hanche. L'appareil doit épouser les muscles fléchisseurs de la hanche.

Fin : D'un mouvement contrôlé et fluide, faites rouler l'appareil le long du muscle.

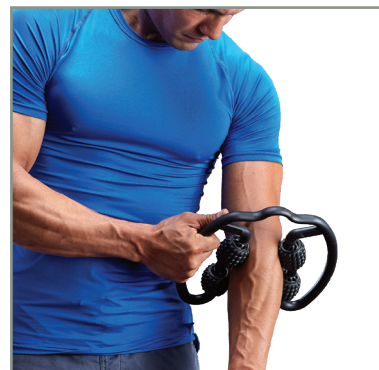
MOLLET



Départ : Ouvrez l'appareil de massage et placez-le autour du mollet de manière à ce qu'il épouse le muscle.

Fin : Dans un mouvement contrôlé, déplacez l'appareil de haut en bas le long du mollet en exerçant une légère pression.

BRAS



Départ : Ouvrez l'appareil de massage et placez-le autour du bras. L'appareil doit épouser le bras en douceur.

Fin : Dans un mouvement contrôlé, déplacez l'appareil le long du bras pour masser les muscles.

Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre tout programme d'autotraitement. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. Ce produit n'est pas conçu pour traiter les troubles médicaux.

GAIAM et le logo « Flower of Life » sont des marques déposées de Sequential Holdco, LLC. © 2024 Sequential Holdco, LLC. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **FABRIQUÉ EN CHINE** | SKU 06-63940GUIDE

LE PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT DE CELUI REPRÉSENTÉ.