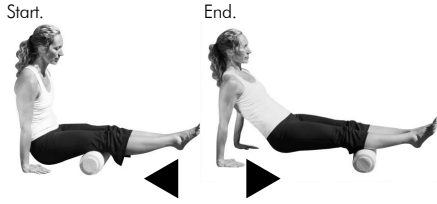


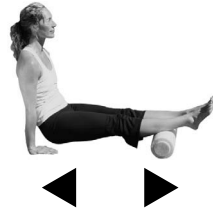
# FOAM ROLLER PRE & POST EXERCISE MASSAGE

Foam Roller increases blood flow to the muscles and surrounding tissues, relieves tension and minimizes delayed onset muscle soreness. Use of the Foam Rollers directly on the spine or neck is not recommended. Tenderness in areas massaged should be expected when starting, hold in place till pain subsides 50-75% and then begin massaging.

## 1. Hamstrings (Back of legs)



## 2. Gastrocnemius Calves



## 3. Quadriceps(thighs)



## 4. Tibialis Anterior (shins)



## 5. Iliopsoas(Hip Flexors)



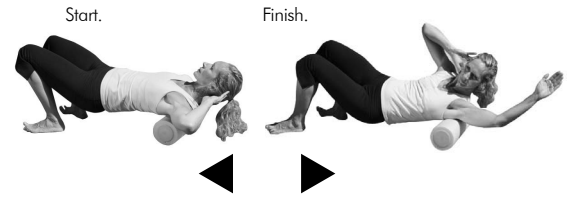
## 6. Gluteals(Butt)



## 7. Iliotibial Band(side of leg tendon)



## 8. Latissimus Dorsi(Back)



## MASSAGES AU MOYEN DU ROULEAU DE MOUSSE AVANT ET APRÈS UN EXERCICE

L'usage du rouleau de mousse favorise la circulation sanguine dans les muscles et les tissus environnants, soulage la tension et minimise les douleurs musculaires qui surviennent après un exercice. Il n'est pas recommandé d'utiliser le rouleau de mousse directement sur la colonne vertébrale ou le cou. Il est possible que les zones massées soient sensibles au début. Si c'est le cas, restez en place et attendez que la douleur diminue de 50 % à 75 %, puis commencez le massage.

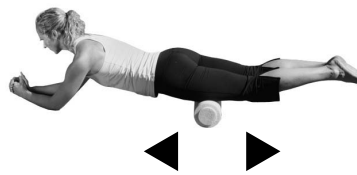
## 1. Muscles ischio-jambiers (à l'arrière des cuisses)



## 2. Muscles jumeaux des mollets



## 3. Quadriceps (cuisses)



## 4. Tibias antérieurs (jambes)



## 5. Iliopsoas (Fléchisseurs de la hanche)



## 6. Gluteals(Fessiers)



## 7. Iliotibial Band(Côté du tendon de la jambe)



## 8. Latissimus Dorsi(Dos)



\* Warning As with any lifestyle change or physical exercise program consult your physician before you begin and notify them of your exercise. Especially if you are pregnant, have Diabetes, Heart Disease, injuries or other serious illness.

\* Attention Il est recommandé que vous consultiez votre médecin avant de débiter ces exercices de yoga afin de l'informer de vos changements de style de vie ou du programme d'exercices physiques que vous entreprenez. Ceci est particulièrement recommandé si vous êtes enceinte, avez le diabète, une maladie du coeur, une blessure quelconque ou tout autre maladie jugée sérieuse.

**PürAthletics®**

Toll Free Consumer Support 1-877-415-3425  
Numéro de téléphone sans frais

email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6  
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6