

THE STICK

Instructions

Le Stick permet un auto-massage de la plupart des groupes musculaires, vous ne devez jamais masser des zones où l'os proéminent est situé directement sous la peau. (tibia, colonne vertébrale, crête iliaque...)

Il est recommandé d'effectuer une vingtaine de passages par zone. Commencez doucement et augmentez progressivement la pression. Certaines zones, tels que les mollets peuvent être sensibles au passage du Stick, cependant veillez à ce que l'auto-massage ne soit jamais douloureux.

Pour plus d'efficacité, assurez-vous que le muscle traité soit détendu.

LE PIED

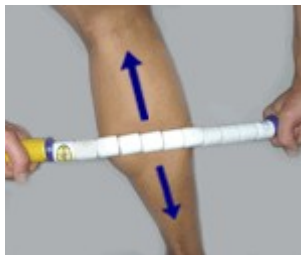


Placez une balle de tennis sous le pied et massez d'avant en arrière, intérieur et extérieur. Appuyez de manière à ressentir un réel massage musculaire, les tensions au niveau de la voûte plantaire seront rapidement décelées.



Surélevez le Stick en plaçant ses extrémités sur des serviettes repliées ou des coussins fermes. Massez ensuite la voûte plantaire en effectuant des mouvements d'avant en arrière.

LE MOLLET



Placez votre pied en haut ou en avant d'une telle façon que le mollet soit détendu. Appuyez fermement the Stick sur le mollet et déplacez-le en haut et en bas entre le pli du genou et la cheville.

Le massage séparé de la partie extérieure du mollet et de la partie intérieure est idéal, bien que le massage de tous les deux ensemble soit possible.

LA JAMBE



Placez votre pied d'une telle façon que votre muscle de mollet soit détendu. Appuyez the Stick sur le muscle de jambe sous un angle où il n'appuie pas sur l'os de jambe.

Roulez en haut et en bas entre le genou et la cheville, en commençant doucement et en augmentant progressivement la pression. Attention ! ne passez pas sur la tête du péroné (petite proéminence, en dessous et à l'extérieur du genou). Répétez sur l'autre jambe.

LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE



Appuyez votre pied sur une chaise et détendez les muscles de la cuisse. En tenant the Stick verticalement au plancher, poussez-le le long de la cuisse extérieure et roulez du genou à la hanche.

LA CUISSE - QUADRICEPS



Placez votre pied sur une chaise pour que les muscles de la cuisse soient détendus. Démarrez le mouvement en partant au-dessus du genou et remontez tout le long du muscle.

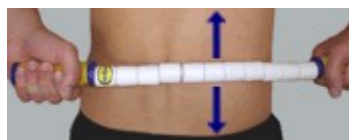
Placez ensuite the Stick légèrement en biais et recommencez en évitant l'intérieur de la cuisse.

ISCHIO-JAMBIERS



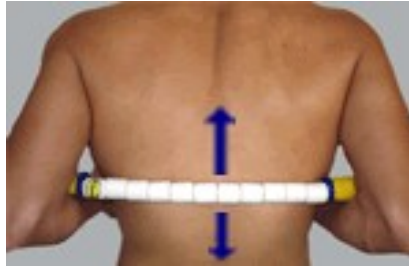
Placez the Stick sous la cuisse puis massez les muscles d'avant en arrière. N'hésitez pas à exercer une pression un peu plus ferme sur les ischio-jambiers, toujours en veillant à ce que ce ne soit pas douloureux.

LE DOS - REGION LOMBAIRE



Assis ou debout, placez the Stick sur la région lombaire, légèrement en biais pour éviter de passer sur la colonne vertébrale. Concentrez-vous sur la part basse du dos comme il est démontré et traitez chaque côté individuellement.

MILIEU DU DOS



Assis ou debout, placez les poignées du Stick dans le pli des coudes comme il est démontré. Massez en déplaçant vos coudes en haut et en bas. Si les épines dorsales sont proéminentes, placez The Stick légèrement en biais.

ENTRE LES SCAPULAS (OMOPLATES)



Placez la balle entre l'omoplate et la colonne vertébrale, appuyez-vous contre un mur puis effectuez des petits mouvements de haut en bas en fléchissant les jambes.

Attention ! Ne jamais passer sur la colonne vertébrale.

Astuce : Afin d'éviter que la balle ne tombe et pour plus de facilité, placez la balle dans un bas (collant).

LES RHOMBOÏDES



Effectuez des petits mouvements entre l'omoplate et la colonne vertébrale, sans passer dessus

LES TRAPEZES



Bloquez une des poignées du Stick dans un mur ou une chaise puis effectuez des petits mouvements de gauche à droite pour masser le trapèze supérieur, une zone sujette aux tensions musculaires.

Si vous éprouvez des difficultés à placer le bâton, je vous conseille de masser la zone avec la balle de tennis, contre le mur.

LE COU

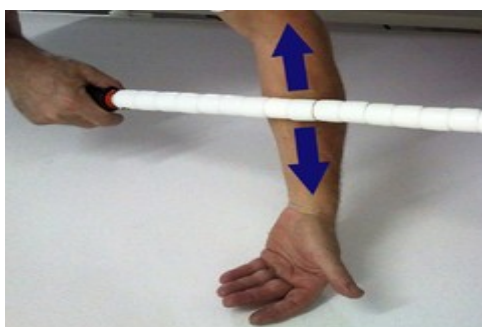


Tenez le Stick légèrement en biais puis effectuez des petits mouvements de haut en bas en remontant bien jusqu'à la naissance du crâne. Attention ! Ne passez **pas sur les vertèbres cervicales** !

LES PECTORAUX



LES BRAS



Effectuez des mouvements de haut en bas en évitant de passer sur les os de l'avant-bras