

FIT-NATION.COM

Fit Nation®

f FNUK1



FOAM ROLLER

DEEP TISSUE MASSAGE THERAPY



**INCREASE MUSCLE POWER
IMPROVE FLEXIBILITY
BOOST PHYSICAL ENDURANCE**



ROULEAU MASSAGE

MASSAGE THERAPEUTIQUE EN PROFONDEUR DU TISSU



**AUGMENTATION DE LA PUISSANCE
DES MUSCLES
AUGMENTATION DE LA FLEXIBILITE
BOOST L'ENDURANCE PHYSIQUE**



FASZIEN ROLLE

TIEFENGEWEBE MASSAGETHERAPIE



**ERHÖHUNG DER MUSKELKRAFT
VERBESSERUNG DER FLEXIBILITÄT
STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN
AUSDAUER**

CONTENTS / TABLE DES MATIERES / INHALTSVERZEICHNIS



**1-4 &
5-14**



**1-4 &
15-23**



**1-4 &
24-32**


WARNINGS.....	2
Usage & Care	3
Intro.....	4
Calves.....	5
Quads	6
Hamstrings.....	7
Adductors.....	8
IT Band.....	9
Glutes.....	10
Piriformis	11
Posterior Thoracic.....	12
Core.....	13
Performance Program..	14


AVERTISSEMENTS.....	2
Usage & Soins	3
Intro.....	4
Mollets.....	15
Quads	16
Tendons du jarret.....	17
Adducteurs.....	18
IT Band.....	19
Fessier.....	20
Muscles Piriformes.....	21
Thorascique - Postérieure.....	22
Exercices Généraux.....	23


WARNUNGEN.....	2
Nutzung & Pflege.....	3
Einführung.....	4
Wadenmuskeln.....	24
Quadrizeps.....	25
Kniesehne.....	26
Adduktoren.....	27
Läuferknie.....	28
Gesäß.....	29
Piriformis.....	30
Hinterer Brustkorb.....	31
Kern	32



WARNING / AVERTISSEMENT / WARNUNG

 Sport training can result in serious or fatal injury. Risk of injury can be lessened when safe techniques and common sense are practiced. Do not exercise without proper instruction or supervision, or without first consulting your doctor. If you experience any discomfort while using this product, or whilst following any of the exercises in this guide, stop the activity immediately. Always check equipment for worn or damaged parts before use. If any defects are found do not use the product. You must get your doctor's approval before beginning this exercise program. The recommendations in this and any other document are not medical guidelines but are for educational purposes only. You must consult your doctor prior to starting this or any other program, or if you have any medical condition or injury that can possibly worsen with physical activity. This program is designed for healthy individuals 18 years and older only. The information in this document is meant to supplement, not replace, proper exercise training. All forms of exercise pose some inherent risks. Fit Nation advises readers to take full responsibility for their safety and know their limits before partaking in the exercises in this or any other program. Be sure that your equipment is well-maintained and do not take risks beyond your level of experience, aptitude, training and fitness. The exercises in this book are not intended as a substitute for any exercise routine or treatment or dietary regime that may have been prescribed by your doctor. Don't perform any exercise unless you have been shown the proper technique by a certified fitness trainer or certified strength and conditioning specialist. Always do a warm-up prior to any exercise. See your doctor before starting any exercise or nutrition program. If you are taking any medications, you must talk to your doctor before starting any exercise program, including but not limited to the exercises that follow. If your doctor recommends that you don't use this or any other program, please follow your doctor's advice.

 Un entraînement sportif peut entraîner une blessure sérieuse ou fatale. Le risque de blessure peut être réduit avec des techniques de sécurité et de bon sens. Ne pratiquez pas d'exercice sans une instruction ou une supervision correcte, ou sans consulter son docteur. Si vous ressentez quelque gêne en utilisant ce produit ou en suivant un des exercices de ce guide, arrêtez l'activité immédiatement. Vérifiez toujours l'équipement avant de l'utiliser. Si vous trouvez des défauts, n'utilisez pas le produit. Vous devez obtenir une autorisation du docteur avant de commencer ce programme d'exercice. Les directives contenues dans ce document n'ont pas de valeurs médicales mais seulement des vertus éducatives. Vous devez consulter votre docteur avant de commencer ce programme ou un autre surtout si vous avez une blessure ou un problème de santé qui peut éventuellement s'aggraver avec la pratique d'une activité physique. Ce programme a été conçu pour des individus de 18 ans ou plus en bonne santé. L'information contenue dans ce document est conçue pour compléter, non pas remplacer, un véritable exercice d'entraînement. Toutes formes d'exercice pose des risques inhérents. Fit Nation laisse à ses lecteurs la pleine responsabilité de leur sécurité et leur recommandation de connaître leurs limites avant de se lancer dans ce programme ou un autre. Vérifiez que votre équipement est en bon état et ne prenez pas de risques au-delà de votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de fitness. Les exercices de ce livre ne sont pas conçus comme un substitut pour un exercice de routine, de soin ou un régime diététique éventuellement prescrits par votre docteur. N'effectuez aucun exercices à moins que vous n'ayez reçu un entraînement technique par un coach fitness certifié ou un spécialiste. Faites toujours un entraînement avant les exercices. Rendez-vous chez votre docteur avant d'effectuer un exercice ou un programme de nutrition. Si vous prenez des médicaments, vous devez voir votre docteur avant de commencer les exercices du programme ou d'autres exercices physiques. Si votre docteur vous recommande de pas suivre ce programme ou un autre, suivez son conseil.

 Sportübungen können zu schweren oder fatalen Verletzungen führen. Das Risiko einer Verletzung kann verringert werden, wenn mit einer sicheren Technik mit gesundem Menschenverstand trainiert wird. Trainieren Sie nicht ohne richtige Anleitung oder Aufsicht, oder ohne zuerst Ihren Arzt konsultiert zu haben. Wenn sich bei Ihnen bei der Nutzung dieses Gerätes etwas unangenehm anfühlt oder während Sie die Übungen dieser Anleitung befolgen, hören Sie sofort damit auf. Kontrollieren Sie die Ausrüstung immer nach abgenutzten oder defekten Teilen. Wenn Sie Defekte vorfinden benutzen Sie dieses Gerät nicht mehr. Sie benötigen die Zustimmung Ihres Arztes, um mit den Übungen des Programms beginnen. Die Empfehlungen in diesem oder jedem anderen Dokument sind keine medizinischen Richtlinien, sondern sind nur für Lehrzwecke. Sie müssen Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie mit diesem oder einem anderen Programm beginnen, oder wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Verletzungen haben, die sich bei körperlicher Aktivität verschlechtern könnten. Dieses Programm ist für gesunde Personen ab 18 Jahren ausgelegt. Die Information in diesem Dokument soll richtige Trainingsübungen ergänzen nicht ersetzen. Alle Posen der Übungen bringen Risiken mit sich. Fit Nation rät ihren Kunden das gesamte Risiko für Ihre Sicherheit auf sich zu nehmen und die Grenzen zu kennen bevor Sie diese Übungen in diesem oder einem anderen Programm machen. Gehen Sie sicher, dass Ihr Gerät gut funktioniert und gehen Sie keine Risiken über Ihr Niveau an Erfahrung, Geschick, Training und Fitness hinaus ein. Die Übungen in diesem Buch sind nicht dafür vorgesehen als Ersatz für Routine-Übungen oder Behandlung oder diätetischen Vorkehrungen, die durch Ihren Arzt verschrieben wurden. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Suchen Sie Ihren Arzt vor jedem Beginn eines neuen Trainings oder Ernährungsprogramms auf. Wenn Sie Medikamente nehmen müssen Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, mit eingeschlossen aber nicht darauf beschränkt sind die folgenden Übungen. Wenn Ihr Arzt empfiehlt dies nicht zu benutzen oder auch ein anderes Programm, befolgen Sie bitte die Weisungen Ihres Arztes.

3 USAGE & CARE / USAGE & SOIN / VERWENDUNG & PFLEGE



Fit-Nation Foam Rollers

- The foam roller is not a toy; keep out of reach of children. Use by under 18's is not recommended.
- This foam roller could pose a hazard to children or pets, and therefore must NEVER be left unattended.
- When first attempting any exercise shown, use caution while determining your physical limitations.
- Fit-Nation is not responsible for any personal property damage that may occur when using the foam roller.
- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear when using the foam roller.
- The foam roller should only be used for its intended purpose as outlined in this exercise guide.

Maintenance & Care

- Clean the foam roller with mild soap and warm water. DO NOT use abrasive or chemical cleaners.
- DO NOT submerge the foam roller in water.
- Keep the foam roller out of direct sunlight and away from extreme high or low temperatures, heat sources or open flames.



Rouleau en mousse Fit-Nation

- Ce rouleau en mousse n'est pas un jouet ; à tenir éloigné des enfants. Déconseillé aux moins de 18 ans.
- Ce rouleau en mousse peut constituer un danger pour les enfants ou les animaux domestiques et par conséquent ne doit jamais être laissé sans surveillance.
- Dès le premier exercice veuillez déterminer vos limites physiques.
- Fit-Nation n'est pas responsable en cas d'endommagement de propriété qui peut survenir lors de l'usage.
- Portez des vêtements et des chaussures faits pour l'exercice.
- Le rouleau en mousse doit seulement être utilisé dans le cadre de sa fonction d'origine comme mentionné dans ce guide.

Maintien & Soins

- Lavez le rouleau en mousse avec du savon et de l'eau chaude. N'UTILISEZ PAS de décapants ou des produits chimiques.
- NE PAS mettre le rouleau en mousse dans l'eau pendant longtemps.
- Tenir éloigné le rouleau en mousse du soleil, de toutes températures extrêmes (hautes ou basses), des sources de chaleur et des flammes.



Fit-Nation Faszienrolle

- Die Faszienrolle ist kein Spielzeug; außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Verwendung von Personen unter 18 Jahren wird nicht empfohlen.
- Diese Faszienrolle kann eine Gefahr für Kinder oder Haustiere darstellen und sollte aus diesem Grund NIEMALS unbeaufsichtigt liegen gelassen werden.
- Wenn Sie eine der gezeigten Übung zum ersten Mal versuchen, seien Sie vorsichtig und während Sie Ihre körperlichen Grenzen herausfinden.
- Fit-Nation haftet für keine persönlichen Schäden am Eigentum, die bei der Verwendung der Faszienrolle auftreten können.
- Achten Sie darauf geeignete Trainingskleidung und Schuhwerk zu tragen, wenn Sie den Faszienroller verwenden.
- Die Faszienrolle sollte nur für die zugedachte Verwendung Anwendung finden, wie in dieser Trainingsanleitung hervorgehoben wird.

Verwendung & Pflege

- Reinigen Sie die Faszienrolle mit milder Seife und warmen Wasser. Verwenden Sie NICHT Scheuermittel oder chemische Reiniger.
- Tauchen Sie die Faszienrolle NICHT unter Wasser.
- Halten Sie die Faszienrolle von direktem Sonnenlicht, extrem hohen oder niedrigen Temperaturen, Wärmequellen und Flammen fern.



Introduction

In this exercise guide we introduce you to some of our favourite foam roller exercises to use with your Fit-Nation foam roller. Think of this guide as your pocket personal trainer; take it, and your foam roller with you wherever you go. Always remember to stay within your personal limitations in terms of fitness, it is better to start off slow and steady and work your way up than to injure yourself by trying too hard from the outset.

Guidelines

The Fit-Nation foam roller is a great tool for trigger point massage therapy. You decide how much pressure you want to apply to your trigger points (knots in your muscles) for maximum relief. Use your new massage roller pre-workout to ease tension and improve range of motion and performance, and use it post-workout to assist with the recovery process.

Tips

- Take slow, deep breaths, in and out when exercising
- Some discomfort when rolling on tender spots in your muscles is normal · Apply the amount of pressure that is right for you
- Drink plenty of water after your exercise

Discontinue if bruising occurs, this is a sign of applying too much pressure



Introduction

Dans ce guide d'exercices, nous allons vous présenter quelques-uns de nos exercices préférés à effectuer avec votre rouleau en mousse Fit-Nation. Utilisez ce guide comme votre coach de poche; prenez-le avec votre rouleau en mousse où que vous alliez.

Souvenez-vous toujours de connaître vos limites en termes de fitness, il est préférable de commencer lentement et durablement et augmenter en intensité plutôt que de vous blesser en voulant commencer trop vite dès le début.

Directives

Le rouleau en mousse Fit-Nation est un bon outil pour déclencher un point de massage thérapeutique. Vous décidez de la pression que vous voulez appliquer sur vos points sensibles (noeuds dans vos muscles) pour un soulagement optimal. Utilisez votre nouveau rouleau de massage avant l'exercice pour diminuer toutes tensions et améliorer votre performance, votre liberté de mouvements et utilisez-le après l'exercice pour faciliter la récupération.

Conseils

- Respirer lentement et profondément durant l'exercice.
- Ressentir une gêne lorsque vous sollicitez des endroits sensibles de votre muscle est normal.
- Appliquer le niveau de pression vous correspondant.
- Boire beaucoup d'eau après votre exercice.

Arrêter si des bleus apparaissent, c'est le signe que vous appliquez une pression trop grande.



Einführung

In dieser Trainingsanleitung machen wir Sie mit einigen unserer Lieblingsübungen mit Faszienrollen vertraut, die Sie mit der Fit-Nation Faszienrolle üben können. Nehmen Sie diese Anleitung als Ihren persönlichen Taschentrainer; nehmen Sie diesen und die Faszienrolle überall mit, wohin Sie auch gehen. Bedenken Sie immer in Ihren eigenen Grenzen der Fitness zu bleiben. Es ist besser langsam und stetig zu beginnen und sich zu steigern, als sich zu verletzen, weil man zu Beginn zu schwer begonnen hat.

Leitlinien

Die Faszienrolle von Fit-Nation ist gut für die Triggerpunkt-Massagetherapie. Sie entscheiden, wieviel Druck Sie auf Ihre Triggerpunkte (Knoten in Ihren Muskeln), für eine maximale Entspannung, aufbringen wollen. Benutzen Sie Ihre Faszienrolle vor dem Training, um Ihre Spannungen zu lösen und die Grenzen Ihrer Beweglichkeit und Ausführung auszuweiten und benutzen Sie sie, um den Prozess der Erholung zu unterstützen.

Tipps

- * Atmen Sie tief und langsam während der Übung ein und aus
- * Es ist normal, dass es sich unangenehm anfühlt, wenn Sie über angespannte Muskeln rollen * Geben Sie den Druck auf, der für Sie richtig ist
- * Trinken Sie nach dem Training viel Wasser **Hören Sie auf, wenn Sie blaue Flecken bekommen, dass ist ein Zeichen für zu viel Druck**

START
JUST ABOVE ANKLE



FINISH
JUST BELOW KNEE



PAUSE 20s
ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**CROSS LEGS FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR CALVES ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST ABOVE YOUR ANKLES TO JUST BELOW YOUR KNEES.

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES. THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN STACK ONE LEG ON THE OTHER FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR FEET FROM LEFT TO RIGHT TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START
JUST ABOVE KNEE



FINISH
JUST BELOW HIP



PAUSE 20s
ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**CROSS LEGS FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR QUADS ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST ABOVE YOUR KNEES TO JUST BELOW YOUR HIP/GROIN.

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES, THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN STACK ONE LEG ON THE OTHER FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR FEET FROM LEFT TO RIGHT TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START
JUST ABOVE KNEE



FINISH
JUST BELOW GLUTES



PAUSE 20s
ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**CROSS LEGS FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR HAMSTRINGS ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST ABOVE YOUR KNEES TO JUST BELOW YOUR GLUTES (BUTTOCKS).

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES. THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN STACK ONE LEG ON THE OTHER FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR FEET FROM LEFT TO RIGHT TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START
JUST BELOW GROIN

FINISH
JUST ABOVE KNEE

PAUSE 20s
ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**PRESS DOWN FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR ADDUCTOR (INNER THIGH) ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST BELOW YOUR GROIN TO JUST ABOVE YOUR KNEE.

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES, THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN PRESS DOWN USING YOUR HAND FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR FOOT UP AND DOWN TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START
JUST BELOW HIP

FINISH
JUST ABOVE KNEE

PAUSE 20s
ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**STACK LEGS FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR OUTER THIGH ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST BELOW YOUR HIP TO JUST ABOVE YOUR KNEE.

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES. THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN STACK ONE LEG ON THE OTHER FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR FOOT FROM LEFT TO RIGHT TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START JUST BELOW SPINE



FINISH JUST ABOVE HAMS



PAUSE 20s ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**LEAN IN FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING YOUR GLUTES (BUTTOCKS) ON THE ROLLER. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST BELOW YOUR SPINE TO JUST ABOVE YOUR HAMSTRINGS. ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES, THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS. YOU CAN LEAN IN TO ONE PARTICULAR SIDE FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR KNEES SIDE TO SIDE TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START JUST ABOVE HAMS



FINISH JUST ABOVE HIP



PAUSE 20s ON ANY KNOTS



**LOCATE KNOT
IN MUSCLE**



**PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS**



**LEAN IN FOR
ADDED PRESSURE**



**ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING ONE BUM CHEEK ON THE ROLLER AND THE MATCHING LEG CROSSED OVER THE OPPOSITE KNEE. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST ABOVE YOUR HAMSTRINGS TO JUST ABOVE YOUR HIP.

ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES. THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS. TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN LEAN IN TO ONE PARTICULAR SIDE FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND ROTATE YOUR KNEE UP AND DOWN TO DELIVER CROSS FRICTION ON THE TRIGGER POINT.

START**BELOW SHOULDER BLADES****FINISH****MID SHOULDER BLADES****CROSS
FRICTION****LOCATE KNOT
IN MUSCLE****PAUSE ON KNOT
FOR 20 SECONDS****RAISE HIPS FOR
ADDED PRESSURE****ADVANCE WITH CROSS
FRICTION ROTATIONS**

START BY POSITIONING LYING WITH THE ROLLER JUST BELOW YOUR SHOULDER BLADES. THE AIM WILL BE TO ROLL FROM JUST BELOW YOUR SHOULDER BLADES TO THE MIDDLE OF THEM. ROLL VERY SLOWLY, TAKING 2-3 SECONDS TO COMPLETE THE MOVEMENT. THIS WILL MAKE IT EASIER TO LOCATE ANY TENDER SPOTS OR KNOTS IN YOUR MUSCLES, THESE ARE KNOWN AS "TRIGGER POINTS".

ONCE YOU LOCATE A TRIGGER POINT, PAUSE ON IT FOR 20 SECONDS, TAKE SOME DEEP BREATHS AND ALLOW THE MUSCLE TO RELAX OVER THE ROLLER. THIS ALLOWS OXYGENATED BLOOD, AND NOURISHING NUTRIENTS CARRIED IN THE BLOODSTREAM, TO HELP RELIEVE TENSION AND SORENESS.

YOU CAN RAISE YOUR HIPS FOR ADDED PRESSURE IF NEEDED AND HUG YOURSELF AND SWEEP YOUR BACK ACROSS THE ROLLER TO DELIVER CROSS FRICTION.

**MOUNTAIN CLIMBERS**

LOWER PRESS-UP POSITION, ALTERNATE RAISING YOUR KNEES TO YOUR ELBOW. TAKE IT NICE AND SLOW AND FOCUS ON KEEPING YOUR CORE NICE AND TIGHT.

**ONE FOOTED BRIDGE**

BRIDGE POSITION WITH BOTH FEET ON THE ROLLER, THEN ALTERNATE RAISING EACH LEG. TAKE IT NICE AND SLOW AND FOCUS ON KEEPING YOUR CORE NICE AND TIGHT.

**SHIN ROLLS**

HANDS FLAT ON THE FLOOR, LEGS TOGETHER, ROLL FROM KNEE TO ANKLE, KEEPING UPPER BODY STILL. TAKE IT NICE AND SLOW AND FOCUS ON KEEPING YOUR CORE NICE AND TIGHT.



**BECOME A FOAM ROLLER MASTER
& BOOST YOUR PERFORMANCE**



**STOP MUSCLE PAIN FROM
HOLDING YOU BACK**



**STOP FEELING FRUSTRATED,
AGITATED, UNCOMFORTABLE
& READY TO GIVE UP**



**START FEELING IN CONTROL,
POWERFUL, UNSTOPPABLE
& ENERGISED**



**GO FROM UNDERPERFORMER
TO TOP PERFORMER**



**LEARN AT YOUR OWN SPEED
& BUILD YOUR PERFECT
ROLLER ROUTINE**



DANIEL LITTLE, FIT NATION'S FOUNDER, TAKES YOU FROM COMPLETE NOVICE TO FOAM ROLLER MASTER IN JUST 60 MINUTES!

DURING THE 10 ONLINE VIDEO LESSONS YOU WILL LEARN:

- WHAT FOAM ROLLING IS
- WHY IT WORKS
- THE DIFFERENT TYPES OF FOAM ROLLER
- THE 10 DO'S & DON'TS OF FOAM ROLLING
- 21 EXERCISE DEMONSTRATIONS
- WHEN TO FOAM ROLL
- HOW TO CHOOSE THE ROLLS THAT WORK FOR YOU AND MUCH MUCH MORE...

ENROL TODAY AT WWW.FIT-NATION.COM/FRPP

COMMENCER

**JUSTE AU-DESSUS
DES CHEVILLES**



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**CROISER LES JAMBES
POUR UNE PRESSION
SUPPLEMENTAIRE**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

FINIR

**JUSTE EN-DESSOUS
DES GENOUX**



PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



COMMENCER EN POSITIONNANT VOS MOLLETS SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE GLISSER JUSTE AU-DESSUS DES CHEVILLES POUR FINIR EN-DESSOUS DES GENOUX.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S. RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER

JUSTE AU-DESSUS
DES GENOUX



FINIR

JUSTE DESSOUS LES
HANCHES



PAUSE 20s

SUR LES NOEUDS



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20s**



**CROISER LES JAMBES
POUR UNE PRESSION
SUPPLEMENTAIRE**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS CUISSSES SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE ROULER DU HAUT DES GENOUX JUSQU'AU BAS DE VOTRE HANCHE.

ROULER TRES DOUCEMENT, EN PRENANT 2,3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20 SECONDES. RESPIRER PROFONDEMENT ET FAITES RELAXER VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU.

CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS. VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER

**JUST AU-DESSUS
DES GENOUX**

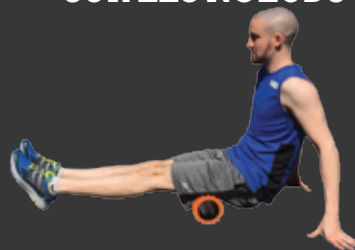


FINIR

**JUSTE DESSOUS LE
POSTERIEUR**



**PAUSE 20s
SUR LES NOEUDS**



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**CROISER LES JAMBES
POUR UNE PRESSION
SUPPLEMENTAIRE**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS TENDONS DU JARRET SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE ROULER DU HAUT DES GENOUX JUSQU'À VOTRE POSTERIEUR.

ROULER TRES DOUCEMENT, EN PRENANT 2,3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20 SECONDES, RESPIRER PROFONDEMENT ET FAITES RELAXER VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS. VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER
JUSTE DESSOUS
L'AINE

FINIR
JUSTE DESSUS LES
GENOUX

PAUSE 20s
SUR LES NOEUDS



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**POUSSER EN BAS POUR
PLUS DE PRESSION**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS ADDUCTEURS (HANCHE INTERIEUR) SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE ROULER DE DESSOUS L'AINE JUSQU'AU-DESSUS DE VOTRE GENOU.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ APPUYER VERS LE BAS EN UTILISANT VOTRE MAIN POUR PLUS DE PRESSION SI BESOIN. ET BOUGER VOTRE PIED DE BAS EN HAUT POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER JUST EN-DESSOUS DES HANCHES



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**EMPLIER LES JAMBES
POUR PLUS
DE PRESSION**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

FINIR JUSTE AU-DESSUS DES GENOUX



PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



COMMENCER EN POSITIONNANT VOTRE CUISSE EXTERIEURE SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE ROULER DE DESSOUS VOTRE HANCHE JUSQU'A DESSOUS VOTRE GENOU.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER

**JUSTE DESSOUS
LA COLONNE
VERTEBRALE**



FINIR

**JUSTE DESSUS LES
JARRETS**



PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**PENCHEZ-VOUS
POUR PLUS DE
PRESSION**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOTRE POSTERIEUR SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE GLISSER DE DESSOUS VOTRE COLONNE VERTEBRALE JUSQU'A DESSOUS VOS TENDONS DU JARRET.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLenchEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S. RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ VOUS PENCHEZ SUR UN COTE POUR APPLIQUER PLUS DE PRESSON SI BESOIN ET BOUGER VOS GENOUX COTE A COTE POUR EFFECTUER

UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLenchEMENT.

COMMENCER

**JUST DESSOUS LES
JARRETS**



FINIR

**JUSTE AU-DESSUS DE LA
HANCHE**



PAUSE 20s

SUR LES NOEUDS



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**LEAN IN FOR
ADDED PRESSURE**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT UNE FESSE SUR LE ROLLER ET LA JAMBE CORRESPONDANTE CROISEE SUR LE GENOU OPPOSE. LE BUT SERA DE ROULER DE DESSOUS VOS JARRETS JUSQU'A DESSOUS VOTRE HANCHE. GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ VOUS PENCHER SUR UN COTE POUR APPLIQUER PLUS DE PRESSION SI BESOIN ET BOUGER VOTRE GENOU DE BAS EN HAUT POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

COMMENCER

DESSOUS LES OMOPLATES



FINIR

AU MILIEU DES OMOPLATES



FRICTION CROISEE



**LOCALISER
LES NOEUDS
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE
SUR LES NOEUDS
PENDANT 20S**



**LEVER LES HANCHES
POUR PLUS DE
PRESSION**



**AVANCER AVEC
DES FRICTIONS
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN ETANT COUCHE AVEC LE ROLLER JUSTE DESSOUS VOS OMOPLATES. LE BUT SERA DE ROULER DESSOUS VOS OMOPLATES JUSQU'AU MILIEU D'ELLES. GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT. UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS. VOUS POUVEZ LEVER VOS HANCHE POUR AUGMENTER LA PRESSION ET VOUS ETREINDRE ET ROULER VOTRE DOS SUR LE ROLLER POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.


ESCALADE

FAITES PRESSION VERS LE BAS, ALTERNER EN LEVANT VOS GENOUX JUSQU'A VOS COUDES. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR GARDER VOTRE PARTIE CENTRALE


PONT A UN PIED

EN POSITION DE PONT AVEC LES DEUX PIEDS SUR LE ROLLER, ENSUITE ALTERNER EN LEVANT CHAQUE JAMBE. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR


ROULEMENT DE TIBIA

LES MAINS A PLAT SUR LE SOL, LES JAMBES COLLEES. ROULER DU GENOU A LA CHEVILLE EN GARDER LA PARTIE SUPERIEURE DU CORPS DROITE. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR GARDER

START
KNAPP ÜBER DEM
KNÖCHEL



ENDE
KNAPP UNTERHALB
VOM KNIE



PAUSE 20s
AUF JEDEM KNOTEN



**SUCHEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DIE WADEN AUF DIE ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES DIREKT VON OBERHALB DES KNÖCHELS ZU BIS UNTERHALB DES KNIES ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM, NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, UM DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ ZU LINDERN.

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK, WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

**KNAPP OBERHALB DES
KNIES**

**ENDE**

**GERADE UNTERHALB
DER HÜFTE**

**PAUSE 20s**

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN QUADRIZEPS AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON NAPP ÜBER IHREM KNIEN BIS UNTER IHRE HÜFTE/LEISTENGEEND ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHLICHTE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK. WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

**KNAPP OBERHALB DES
KNIES**

**ENDE**

**KNAPP UNTERHALB
DES GESÄSSES**

**PAUSE 20s**

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DIE KNIESEHNE AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP ÜBER IHREM KNIEEN BIS UNTER DAS GESÄSS (GESÄSSBACKEN) ZU ROLLEN.



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK. WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

**KNAPP UNTERHALB
DER LEISTENGEEND**

**ENDE**

**KNAPP UNTERHALB
DES KNIES**

**PAUSE 20s**

AUF JEDEM KNOTEN



**SUCHEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN ADDUKTOR (INNERER OBERSCHENKEL) AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP UNTERHALB IHRER LEISTENGEEND BIS ÜBER DAS KNIE ZU ROLLEN. ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT. WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKTGEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN. SIE KÖNNEN ES, WENN SIE ES MÖCHTEN, MIT DER HAND FÜR EINEN ZUSÄTZLICHEN DRUCK RUNTERDRÜCKEN UND IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

**KNAPP UNTERHALB
DER HÜFTE**

**ENDE**

**KNAPP OBERHALB DES
KNIES**

**PAUSE 20s**

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN ÄUSSEREN OBERSCHENKEL AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP UNTERHALB DER HÜFTE BIS KNAPP ÜBER DAS KNIE ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN DAS EINE AUF DAS ANDERE BEIN FÜR EINEN ZUSÄTZLICHEN DRUCK LEGEN, WENN SIE MÖCHTEN UND IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

**KNAPP UNTERHALB
DER HÜFTE**



ENDE

**KANPP ÜBER DEM
KNIE**



PAUSE 20s

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**BEUGEN SIE SICH NACH
VORNE ZUR ERHÖHUNG
DES DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE IHR GESÄSS (GESÄSSBACKEN) AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP UNTERHALB DER WIRBELSÄULE BIS KNAPP ÜBER DIE KNIESEHNE ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHLICHIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN SICH AUF EINE BESTIMMTE SEITE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK BEUGEN. WENN SIE MÖCHTEN UND IHRE KNIE VON EINER SEITE AUF DIE ANDERE SEITE DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.



START

OBERHALB DER
WIRBELSÄULE



ENDE

KNAPP OBERHALB DER
OBERSCHENKEL



PAUSE 20s

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**BEUGEN SIE SICH NACH
VORNE ZUR ERHÖHUNG
DES DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

START DURCH DAS ÜBEREINANDERLEGEN DER EINEN GESÄSSWANGE AUF DEN ROLLER UND DAS PASSENDE BEIN ÜBER DAS ANDERE KNEE. ZIEL IST DIE EINFÜHRUNG VON KNAPP ÜBER IHRE KNIESEHNEN BIS KURZ OBERHALB DER HÜFTE.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS "TRIGGERPUNKTE" BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN SICH AUF EINE BESTIMMTE SEITE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK BEUGEN, WENN SIE MÖCHTEN UND IHR KNEE VON OBEN NACH UNTEN DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.


START
 UNTER DEN
 SCHULTERBLÄTTERN

ENDE
 MITTE DER
 SCHULTERBLÄTTER

KREUZ
REIBUNG


**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**HEBEN SIE DIE HÜFTE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE SICH UNTERHALB DER SCHULTERBLÄTTER AUF DIE ROLLE LEGEN. DAS ZIEL IST ES VON UNTERHALB DER SCHULTERBLÄTTER BIS ZU IHRER MITTE ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHLICH NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN DIE HÜFTE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK HEBEN, WENN SIE MÖCHTEN UND SICH SELBER UMARMEN UND IHREN RÜCKEN ÜBER DIE ROLLE GLEITEN LASSEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.



BERGSTEIGER

HEBEN SIE ABWECHSELND DIE KNIE ZUM ELLENBOGEN. GEHEN SIE ES SORGFÄLTIG UND VORSICHTIG AN UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF, IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



EINBEINIGE BRÜCKE

GEHEN SIE MIT BEIDEN FÜSSEN AUF DER ROLLE IN DIE BRÜCKENPOSITION. DANN HEBEN SIE ABWECHSELND JEDES BEIN. GEHEN SIE ES SORGFÄLTIG UND LANGSAM AN UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



SCHIENBEIN ROLLEN

HÄNDE FLACH AUF DEN BODEN. DIE BEINE ZUSAMMEN, ROLLE VON KNIE, KNÖCHEL, OBERKÖRPER HOCHNEHMEN, SCHÖN LANGSAM UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF, IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



WARNING

IMPORTANT: Read all warnings and directions before using this product in order to reduce the risk of injury.

Serious or fatal injury can occur. Exercise Programs of any kind present an inherent danger to the participant. Consult your doctor before beginning any exercise program. All fit-nation equipment is intended to be used by adults only in the manner shown/illustrated/described. Anyone under the age of 18 should have constant adult supervision. Always read all warnings and instructions before use. Always use proper techniques and common sense when exercising. Before each use, check your equipment thoroughly for any signs of damage, defect or wear. If any is found, discontinue use immediately and contact Fit-Nation for assistance.

This product is not intended for commercial use.



AVERTISSEMENT

IMPORTANT: Lis tous les avertissements et directives avant d'utiliser ce produit pour réduire les risques de blessures.

Des blessures gangereuses ou fatales peuvent arriver. Les programmes d'exercices présentent un risque inhérent pour le participant, consultez ton docteur avant de commencer un exercice. Tout l'équipement Fit-Nation est conçu pour être utilisé par des adultes dans les conditions mentionnées. Toutes personnes de moins de 18 ans doit être sous la supervision d'adultes. Toujours lire tous les avertissements et instructions avant d'utiliser. Toujours utiliser les techniques adéquates et le bon sens lors d'un exercice. Avant chaque utilisation, toujours verifier son équipement en examinant de manière précise tout dommage. Si des défauts sont à signaler, arrêtez de l'utiliser et contactez Fit-Nation pour de l'aide



ACHTUNG

WICHTIG: Lesen Sie alle Warnungen und Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Es können schwere oder fatale Verletzungen auftreten. Trainingsprogramme jeglicher Art bringen für die ausübende Person eine Gefahr mit sich. Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit Trainingsübungen beginnen. Alle Geräte von Fit-Nation sind nur für die Nutzung durch Erwachsene auf die gezeigte/illustrierte/beschriebene Art vorgesehen. Alle unter 18 müssen stets von Erwachsenen beaufsichtigt werden. Lesen Sie immer vor der Benutzung die Warnungen und Anleitungen. Wenden Sie bei den Übungen immer die richtige Technik an und verwenden Sie Ihren gesunden Menschendverstand. Kontrollieren Sie Ihr Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden, Defekte oder Verschleißerscheinungen. Wenn Sie etwas feststellen, hören Sie sofort mit der Nutzung auf und kontaktieren Sie Fit-Nation für Unterstützung. Dieses Produkt ist nicht für eine kommerzielle Nutzung vorgesehen.

©2016 FN International Limited, UK. All rights reserved. Fit-Nation® is a registered trademark.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including, but not limited to, photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without prior written permission from FN International Limited.

©2016 FN International Limited, UK. All rights reserved. Fit-Nation® est une marque déposée.

Aucune partie de cette publication peut être reproduite ou transmise sous toutes formes ou tous moyens , électroniques ou mécaniques , mais pas limité au photocopiage, enregistrement ou toutes formes de stockage d'information sans la permission de FN International Limited.

©2016 FN International Limited, UK. Alle Rechte vorbehalten. Fit-Nation® ist eine eingetragene Handelsmarke.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch eingeschlossen, aber nicht nur darauf beschränkt auf Fotokopien, Aufnahmen oder irgendein anderes Medium zur Speicherung und Wiedergabe von Informationen reproduziert oder weitergegeben werden ohne zuvor an FN International Limited geschrieben und um Erlaubnis gebeten zu haben.