

**ROULEAU DE MASSAGE ET BIEN-ÊTRE***Notice d'utilisation***MASSAGE AND WELLNESS ROLLER***User manual***RODILLO DE MASAJE Y BIENESTAR***Manual de instrucciones***ROLO DE MASSAGEM E BEM-ESTAR***Manual de instruções***RULLO PER MASSAGGIO E BENESSERE***Manuale d'uso***MASSAGE- UND WELLNESSROLLE***Gebrauchsanweisung***MASSAGE- EN WELLNESSROLLER***Gebruiksaanwijzing***ΡΟΛΟ ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ***Οδηγίες χρήσης***WAŁEK DO MASAŻU I DOBREGO SAMOPOCZUCIA***Instrukcja użytkowania***REF. 834009**

SYMBOLES FIGURANT SUR L'ÉTIQUETTE OU DANS LA NOTICE D'UTILISATION
 SYMBOLS APPEARING ON THE LABEL OR IN THE INSTRUCTION MANUAL
 SIMBOLOS QUE APARECEN EN LA ETIQUETA Y EN EL MANUAL DE INSTRUCCIONES
 SÍMBOLOS PRESENTES NO RÓTULO OU NO MANUAL DE INSTRUÇÕES
 SIMBOLI PRESENTI SUL L'ETICHETTA O NEL MANUALE D'USO
 SYMBOLE AUF DEM ETIKETT ODER IN DER GEBRAUCHSANWEISUNG
 SYMBOLEN OP HET ETIKET OF IN DE GEBRUIKSAANWIJZING
 ΣΥΜΒΟΛΑ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ Ή ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
 SYMBOLE ZNAJDUJĄCE SIĘ NA ETYKIECIE LUB W INSTRUKCJI UŻYTKOWANIA

	Référence du produit <i>Product reference</i> Referencia del producto Referência do produto Riferimento del prodotto Produktreferenz Productreferentie Αναφορά προϊόντος Numer referencyjny produktu		Invitation à lire le manuel d'utilisation <i>Invitation to read user manual</i> Invitación a leer el manual de usuario Convite para ler o manual de instruções Invito a leggere il manuale d'uso Aufforderung zur Leseanleitung Uitnodiging om de gebruiksaanwijzing te lezen Πρόσκληση για ανάγνωση των οδηγιών χρήσης Zaproszenie do przeczytania instrukcji użytkowania
---	--	---	--

FONCTIONNALITÉS

Découvrez le secret pour améliorer votre santé globale avec notre rouleau en mousse. Parfait pour ceux qui souhaitent soulager les douleurs musculaires, améliorer leur souplesse et stimuler la circulation. Une utilisation régulière favorise la récupération après l'effort, aide à réduire les raideurs et encourage une sensation de bien-être profond. Léger et durable, c'est un outil essentiel pour votre routine de soins personnels.

BÉNÉFICES

Stimule les zones plus profondes



Rouleau de massage corporel

Conçu pour aider à soulager les raideurs et douleurs générales causées par une activité physique normale.



Récupération musculaire

Utilisé pour soulager les douleurs musculaires après un entraînement. Cible les grands groupes musculaires tels que les jambes, les flancs et le dos.



Amélioration de l'équilibre

Le rouleau en mousse aide à dénouer les tensions dans les muscles et les tissus mous, augmentant ainsi la flexibilité et l'amplitude des mouvements.

ZONES D'ACTION

Grands dorsaux



Adducteurs



Bandelette ilio-tibiale



Hanches



Ischio-jambiers



Mollets





FEATURES

Discover the secret to enhancing your over all health with our foam roller. Perfect for those who want to relieve muscle soreness, improve flexibility and boost circulation. Regular use aids in post-work-out recovery, helps reduce stiffness, and promotes adeeperof well-beingsens-lightweight and durable, it's an essentil tool for you self-care routine

BENEFITS

Stimulates deeper areas



Body massager roller

Designed to help relieve general stiffness and soreness caused by normal physical activity



Muscle recovery

Used to help relieve muscle soreness after a workout. Targets large muscle groups such as legs, sides and back



Improve balance

Foam roller helps break up knots in the muscles and soft tissues, there by increasing flexibility and range of motion.

USING ACTIONS

Lats



Adductors



It band



Hip



Hamstrings



Calves





FUNCIONALIDADES

Descubra el secreto para mejorar su salud general con nuestro rodillo de espuma. Perfecto para quienes desean aliviar el dolor muscular, mejorar su flexibilidad y estimular la circulación. El uso regular favorece la recuperación después del esfuerzo, ayuda a reducir la rigidez y promueve una sensación profunda de bienestar. Ligero y duradero, es una herramienta esencial para su rutina de cuidado personal.

BENEFICIOS

Estimula las zonas más profundas



Rodillo de masaje corporal

Diseñado para ayudar a aliviar la rigidez y el dolor general causados por la actividad física normal.



Recuperación muscular

Utilizado para aliviar el dolor muscular después del entrenamiento. Apunta a los grandes grupos musculares como las piernas, los costados y la espalda.



Mejora del equilibrio

El rodillo de espuma ayuda a liberar tensiones en los músculos y tejidos blandos, lo que aumenta la flexibilidad y el rango de movimiento.

ZONAS DE ACCIÓN

Dorsales



Aductores



Banda iliotibial



Caderas



Isquiotibiales



Pantorrillas





FUNCIONALIDADES

Descubra o segredo para melhorar a sua saúde geral com o nosso rolo de espuma. Perfeito para quem deseja aliviar dores musculares, melhorar a flexibilidade e estimular a circulação. O uso regular favorece a recuperação após o esforço físico, ajuda a reduzir a rigidez e promove uma sensação profunda de bem-estar. Leve e durável, é uma ferramenta essencial para a sua rotina de cuidados pessoais.

BENEFÍCIOS

Estimula as camadas mais profundas



Rolo de massagem corporal

Projetado para ajudar a aliviar rigidez e dores gerais causadas por atividade física normal.



Recuperação muscular

Utilizado para aliviar dores musculares após o treino. Atua sobre grandes grupos musculares, como pernas, laterais e costas.



Melhoria do equilíbrio

O rolo de espuma ajuda a liberar tensões nos músculos e tecidos moles, aumentando a flexibilidade e a amplitude dos movimentos.

ZONAS DE AÇÃO

Dorsais



Adutores



Banda iliotibial



Quadril



Isquiotibiais



Panturrilhas



FUNZIONALITÀ

Scopri il segreto per migliorare la tua salute generale con il nostro rullo in schiuma. Perfetto per chi desidera alleviare i dolori muscolari, migliorare la flessibilità e stimolare la circolazione. L'uso regolare favorisce il recupero dopo lo sforzo fisico, aiuta a ridurre la rigidità e promuove una profonda sensazione di benessere. Leggero e resistente, è uno strumento essenziale per la tua routine di cura personale.

BENEFICI

Stimola le zone più profonde



Rullo per massaggi corporei

Progettato per aiutare ad alleviare la rigidità e i dolori generali causati da un'attività fisica normale.



Recupero muscolare

Utilizzato per alleviare i dolori muscolari dopo l'allenamento. Agisce su grandi gruppi muscolari come gambe, fianchi e schiena.



Miglioramento dell'equilibrio

Il rullo in schiuma aiuta a sciogliere le tensioni nei muscoli e nei tessuti molli, aumentando la flessibilità e l'ampiezza dei movimenti.

ZONE DI AZIONE

Dorsali



Adduttori



Banda ileo-tibiale



Anca



Femorali



Polpacci





FUNKTIONEN

Entdecken Sie das Geheimnis zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Gesundheit mit unserer Schaumstoffrolle. Perfekt für alle, die Muskelverspannungen lindern, ihre Flexibilität verbessern und die Durchblutung anregen möchten. Die regelmäßige Anwendung fördert die Regeneration nach körperlicher Anstrengung, hilft, Steifheit zu reduzieren, und unterstützt ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens. Leicht und langlebig – ein unverzichtbares Werkzeug für Ihre persönliche Pflegeroutine.

VORTEILE

Stimuliert tiefere Gewebeschichten



Körper-Massagerolle

Entwickelt, um allgemeine Verspannungen und Schmerzen zu lindern, die durch normale körperliche Aktivität verursacht werden.



Muskelregeneration

Wird verwendet, um Muskelschmerzen nach dem Training zu lindern. Zielt auf große Muskelgruppen wie Beine, Flanken und Rücken ab.



Verbesserung des Gleichgewichts

Die Schaumstoffrolle hilft, Verspannungen in Muskeln und Weichteilen zu lösen, wodurch die Flexibilität und Bewegungsfreiheit erhöht werden.

ANWENDUNGSBEREICHE

Latissimus



Adduktoren



Iliotibialband



Hüfte



Oberschenkelrückseite



Waden



FUNCTIES

Ontdek het geheim om uw algehele gezondheid te verbeteren met onze foamroller. Perfect voor wie spierpijn wil verlichten, de flexibiliteit wil verbeteren en de bloedsomloop wil stimuleren. Regelmatig gebruik bevordert het herstel na inspanning, helpt stijfheid te verminderen en draagt bij aan een diep gevoel van welzijn. Lichtgewicht en duurzaam – een essentieel hulpmiddel voor uw persoonlijke verzorgingsroutine.

VOORDELEN

Stimuleert de diepere lagen



Lichaamsmassageroller

Ontworpen om algemene stijfheid en pijn veroorzaakt door normale lichamelijke activiteit te verlichten.



Spierherstel

Wordt gebruikt om spierpijn na een training te verlichten. Gericht op grote spiergroepen zoals benen, flanken en rug.



Verbetering van het evenwicht

De foamroller helpt spanning in spieren en zachte weefsels los te maken, wat de flexibiliteit en bewegingsvrijheid vergroot.

GEBRUIKSZONES

Latissimus



Adductoren



Iliotibiale band



Heup



Hamstrings



Kuiten





ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Ανακαλύψτε το μυστικό για να βελτιώσετε τη γενική σας υγεία με τον αφρώδη κύλινδρο μας. Ιδανικό για όσους επιθυμούν να ανακουφίσουν τους μυϊκούς πόνους, να βελτιώσουν την ευλυγισία τους και να τονώσουν την κυκλοφορία του αίματος. Η τακτική χρήση προάγει την αποκατάσταση μετά από άσκηση, βοηθά στη μείωση της δυσκαμψίας και ενισχύει την αίσθηση βαθιάς ευεξίας. Ελαφρύ και ανθεκτικό — είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για τη ρουτίνα προσωπικής φροντίδας σας.

ΟΦΕΛΗ

Διεγείρει τα βαθύτερα στρώματα



Κύλινδρος μασάζ σώματος

Σχεδιασμένος για να βοηθά στην ανακούφιση από γενική δυσκαμψία και πόνους που προκαλούνται από τη συνήθη σωματική δραστηριότητα.



Μυϊκή αποκατάσταση

Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους μετά την άσκηση. Στοχεύει σε μεγάλες μυϊκές ομάδες όπως τα πόδια, τα πλευρά και η πλάτη.



Βελτίωση της ισορροπίας

Ο αφρώδης κύλινδρος βοηθά στη λύση της έντασης στους μύες και τους μαλακούς ιστούς, αυξάνοντας έτσι την ευλυγισία και το εύρος κίνησης.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Πλατύς ραχιαίος



Προσαγωγοί



Λαγονοκνημιαία ταινία



Ισχίο



Οπίσθιοι μηριαίοι



Γάμπες





FUNKCJE

Odkryj sekret poprawy ogólnego stanu zdrowia dzięki naszemu wałkowi z pianki. Idealny dla osób, które chcą złagodzić bóle mięśni, poprawić elastyczność i pobudzić krążenie. Regularne stosowanie wspomaga regenerację po wysiłku, pomaga zmniejszyć sztywność i sprzyja głębokiemu poczuciu dobrego samopoczucia. Lekki i trwały — to niezbędne narzędzie w Twojej codziennej rutynie pielęgnacyjnej.

KORZYŚCI

Stymuluje głębsze warstwy ciała



Wałek do masażu ciała

Zaprojektowany, aby pomóc w łagodzeniu ogólnej sztywności i bólu spowodowanego zwykłą aktywnością fizyczną.



Regeneracja mięśni

Stosowany w celu złagodzenia bólu mięśni po treningu. Skierowany na duże grupy mięśni, takie jak nogi, boki i plecy.



Poprawa równowagi

Wałek z pianki pomaga rozluźnić napięcia w mięśniach i tkankach miękkich, zwiększając elastyczność i zakres ruchu.

OBSZARY DZIAŁANIA

Mięśnie grzbietu



Przywodziciele



Pasmo biodrowo-piszczelowe



Biodro



Mięśnie dwugłowe uda



Łydki



Distribué par :
Distributed by :
Distribuido por :

Distribuído por :
Distribuito da :
Vertrieben von :

Gedistribueerd door :
Διανεμήθηκε από :
Dystrybuowane przez :

Identités

*ZA Pole 49 Bd de la Chanterie
49124 Saint Barthélemy d'ANJOU
FRANCE
serviceclient@identites.tm.fr*