

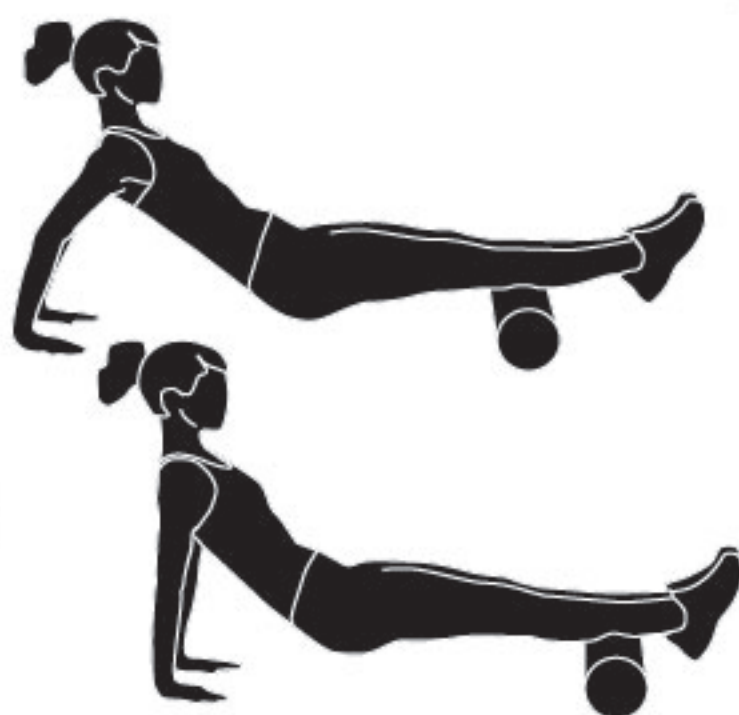
GOZONE

REST AND RECOVERY

FOAM BODY ROLLER

CALF ROLL

1. SIT ON THE FLOOR WITH YOUR CALVES RESTING ON THE ROLLER A LITTLE ABOVE THE ACHILES TENDON
2. BRACE YOURSELF ON THE WITH YOUR ARMS BEHIND YOU
3. ROLL YOURSELF FORWARD (SO THE ROLLER GOES CLOSER TO THE KNEE) THEN REVERSE



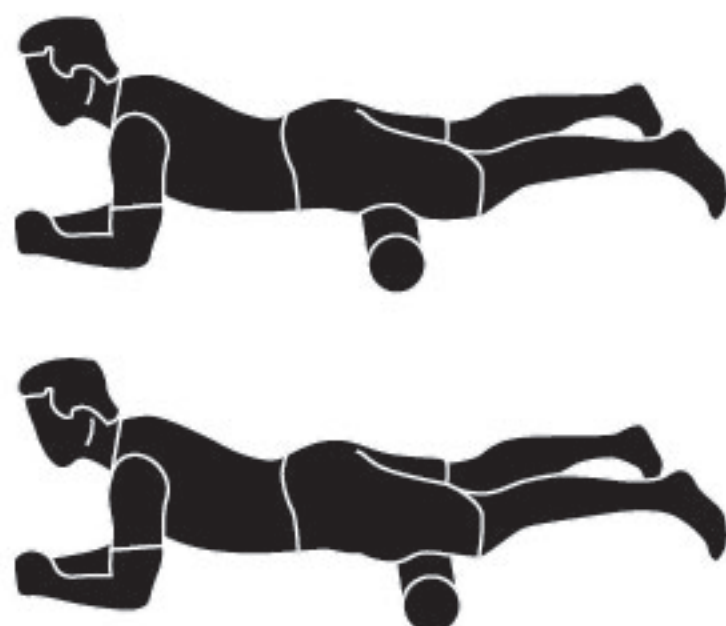
HAMSTRING ROLL

1. SIT ON THE GROUND WITH YOUR FOAM ROLLER UNDER YOUR THIGHS, AND ONE LEG BENT TO 90 DEGREES WITH THAT FOOT ON THE GROUND
2. SLOWLY ROLL BACK AND FORTH UNTIL YOU'VE IDENTIFIED A TRIGGER POINT
3. ONCE YOU'VE IDENTIFIED A SENSITIVE AREA, MAINTAIN PRESSURE THERE FOR ABOUT 30 SEC



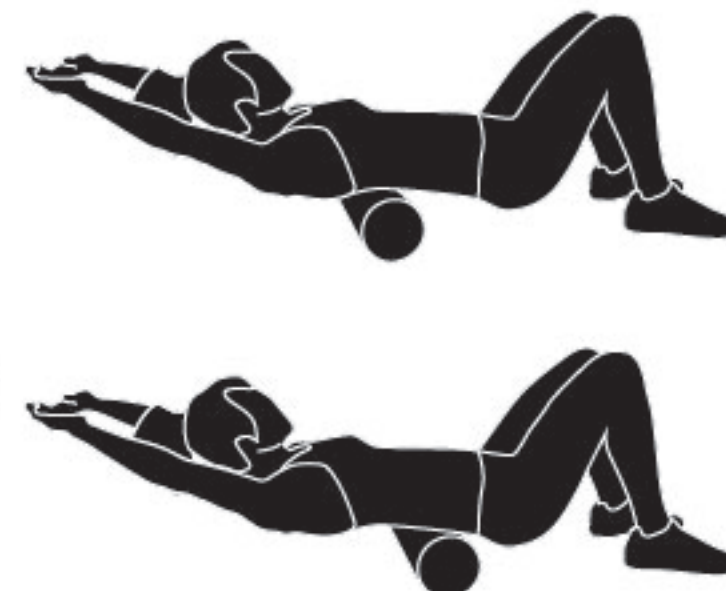
QUADRICEP ROLL

1. LIE FACE DOWN ON THE FLOOR WITH YOUR LEGS STRAIGHT AND A FOAM ROLLER UNDER YOUR QUADS. PROP YOURSELF UP ON YOUR FOREARMS
2. SLOWLY ROLL YOUR QUAD MUSCLES FROM THE TOP OF YOUR THIGHS TO JUST ABOVE THE KNEES



BACK FOCUS

1. LIE DOWN ON THE FOAM ROLLER, POSITION IT IN THE MIDDLE OF THE BACK
2. LIFT YOUR HIPS OFF THE GROUND
3. ROLL DOWN TOWARD YOUR UPPER BACK AND THEN BACK TO STARTING POSITION IN ONE FLUID MOTION



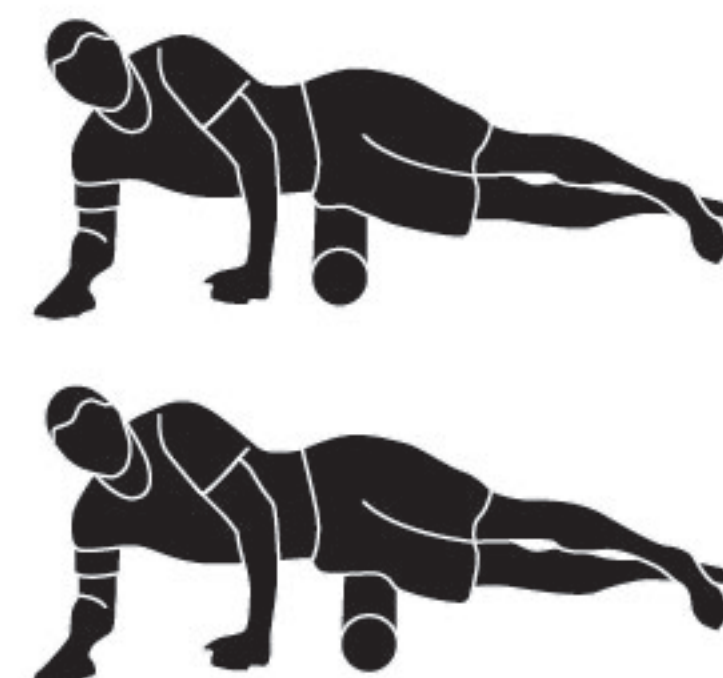
ASSISTED SIT-UP

1. LAY ON THE ROLLER SO IT RESTS AT YOUR SHOULDER BLADES
2. PLACE YOUR FEET ON THE FLOOR WITH YOUR KNEES BENT AND TOES STRAIGHT AHEAD
3. CONTRACT YOUR ABDOMINAL MUSCLES AND LIFT YOUR TORSO TOWARD YOUR THIGHS



HIP FOCUS

1. LAY WITH YOUR UPPER HIP ON THE ROLLER. KEEP YOUR LEG MOSTLY STRAIGHT, USE YOUR TOP LEG AS SUPPORT
2. ROLL DOWN TOWARD YOUR KNEE, AND THEN BACK TO STARTING POSITION IN A FLUID MOTION



LAT ROLL

1. LIE DOWN ON ONE SIDE, WITH YOUR FOAM ROLLER UNDERNEATH YOUR ARMPIT, AND PERPENDICULAR TO YOUR BODY
2. TIGHTEN YOUR CORE AND LIFT, SO THAT YOUR WEIGHT IS SUPPORTED BY YOUR FEET AND THE FOAM ROLLER
3. ROLL SLOWLY, DOWN FROM YOUR ARMPIT, ALONG YOUR LATS



SHIN ROLL

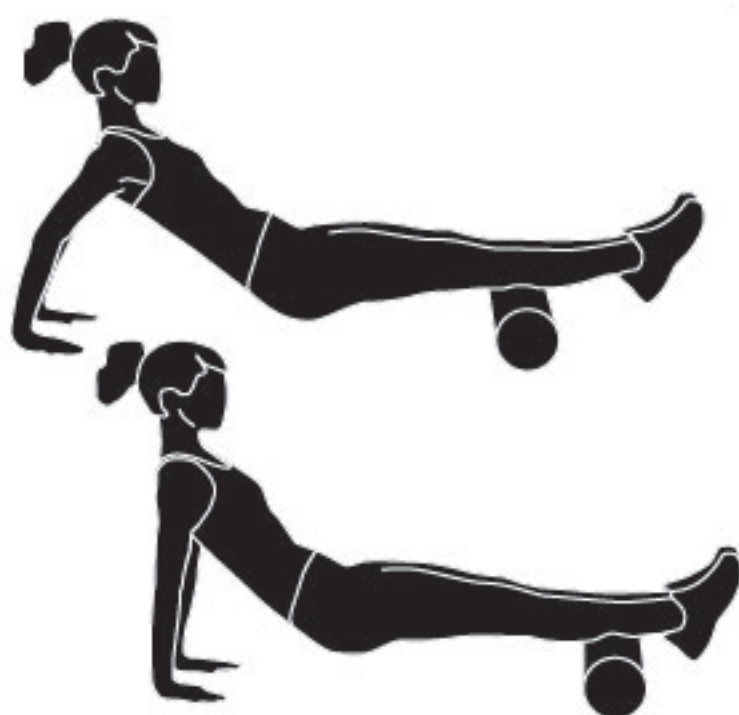
1. PLACE THE FOAM ROLLER JUST BELOW YOUR KNEES ON YOUR SHINS
2. ROLL DOWN TO YOUR ANKLES AND THEN BACK TO YOUR KNEES IN A SMOOTH MOTION



ROULEAU EN MOUSSE

ROULEAU AU NIVEAU DES MOLLETS

1. S'ASSEoir AU SOL AVEC LES MOLLETS POSÉS SUR LE ROULEAU, LÉGÈREMENT AU-DESSUS DU TENDON D'ACHILLE
2. S'ARC-BOUTER SUR LE ROULEAU AVEC LES BRAS DERRIÈRE SOI
3. ROULER VERS L'AVANT (DE FAÇON À CE QUE LE ROULEAU SE RAPPROCHE DES GENOUX) REPARTIR EN ARRIÈRE



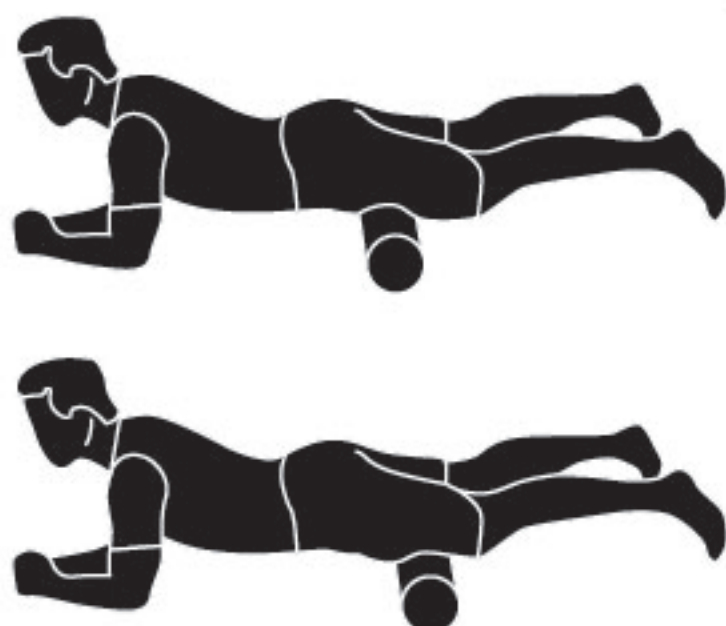
ROULEAU AU NIVEAU DES ISCHIO-JAMBIERS

1. S'ASSEoir AU SOL AVEC LE ROULEAU EN MOUSSE SOUS LES CUISSSES ET UNE JAMBE PLIÉE À 90 DEGRÉS ET LE PIED SUR LE SOL
2. ROULER DOUCEMENT VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE JUSQU'À RESSENTIR UN SEUIL DE DÉCLENCHEMENT
3. UNE FOIS LA ZONE SENSIBLE IDENTIFIÉE, MAINTENIR LA PRESSION À CET ENDROIT PENDANT ENVIRON 30 SECONDES



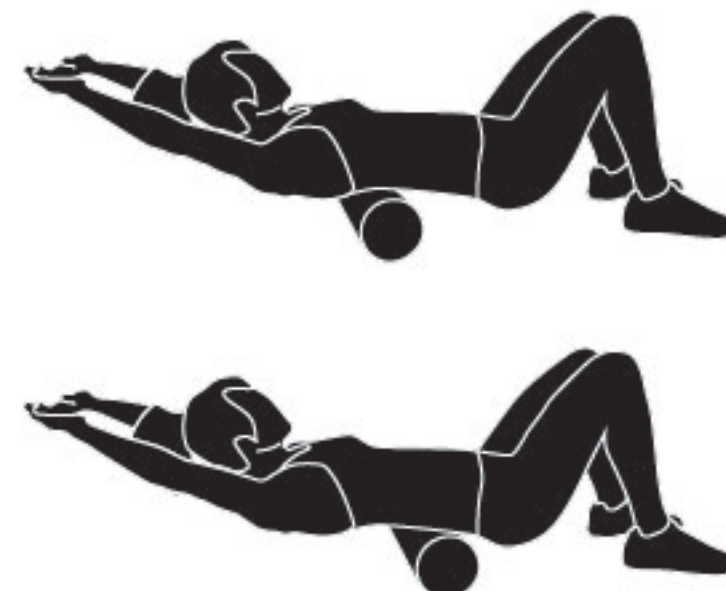
ROULEAU AU NIVEAU DES QUADRICEPS

1. S'ALLONGER SUR LE VENTRE AVEC LES JAMBES DROITES ET LE ROULEAU EN MOUSSE SOUS LES QUADRICEPS. SE SOULEVER SUR LES AVANT-BRAS
2. FAIRE ROULER DOUCEMENT LE ROULEAU DU HAUT DES CUISSSES JUSQU'AU-DESSUS DES GENOUX



FOCALISATION SUR LE DOS

1. S'ALLONGER SUR LE ROULEAU EN MOUSSE EN LE PLAÇANT AU MILIEU DU DOS
2. SOULEVER LES HANCHES
3. ROULER POUR QUE LE ROULEAU SOIT SOUS LE HAUT DU DOS, PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART AVEC UN MOUVEMENT FLUIDE



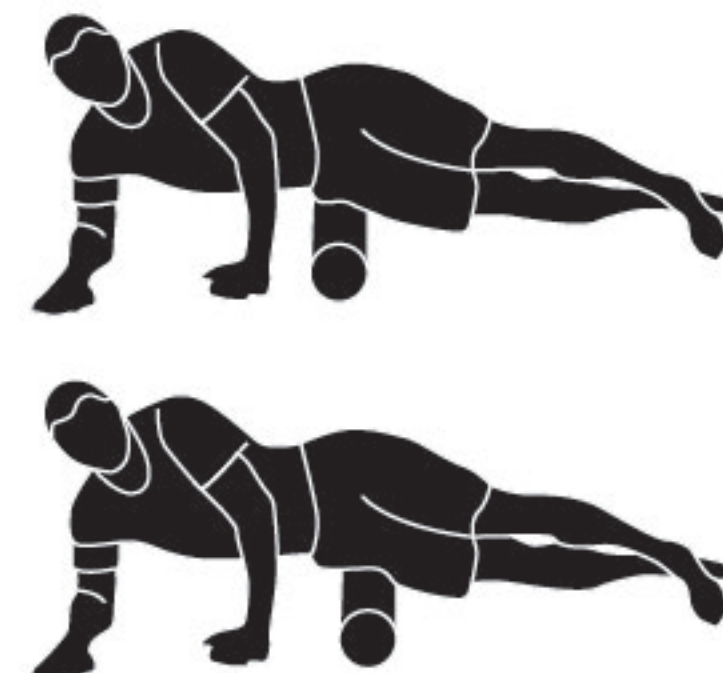
REDRESSEMENTS ASSIS ASSISTÉS

1. S'ALLONGER SUR LE ROULEAU DE FAÇON À CE QU'IL SE TROUVE AU NIVEAU DES OMOPLATES.
2. PLACER LES PIEDS SUR LE SOL AVEC LES GENOUX PLIÉS ET LES ORTEILS DIRIGÉS TOUT DROIT VERS L'EXTÉRIEUR.
3. CONTRACTER LES MUSCLES ABDOMINAUX ET SOULEVER LE TORSE VERS LES CUISSSES.



FOCALISATION SUR LES HANCHES

1. S'ALLONGER DE FAÇON À CE QUE LE HAUT DE LA HANCHE REPOSE SUR LE ROULEAU. GARDER LA JAMBE AUSSI DROITE QUE POSSIBLE EN UTILISANT LE HAUT DE LA JAMBE COMME SUPPORT.
2. ROULER POUR QUE LE ROULEAU AILLE JUSQU'AUX GENOUX, PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART AVEC UN MOUVEMENT FLUIDE.



ROULEAU AU NIVEAU DU MUSCLE GRAND DORSAL

1. S'ALLONGER SUR UN CÔTÉ, AVEC LE ROULEAU EN MOUSSE SOUS L'AISSELLE ET PERPENDICULAIRE AU CORPS.
2. CONTRACTER LES MUSCLES DU TRONC ET SOULEVER CE DERNIER DE FAÇON À CE QUE LE POIDS DU CORPS SOIT SUPPORTÉ PAR LES PIEDS ET LE ROULEAU EN MOUSSE.
3. ROULER DOUCEMENT DE FAÇON À DÉPLACER LE ROULEAU LE LONG DU MUSCLE GRAND DORSAL.



ROULEAU AU NIVEAU DU TIBIA

1. PLACER LE ROULEAU EN MOUSSE JUSTE SOUS LES GENOUX, AU NIVEAU DES TIBIAS.
2. FAIRE ROULER LE ROULEAU JUSQU'AUX CHEVILLES, PUIS LE FAIRE REVENIR JUSQU'AUX GENOUX AVEC UN MOUVEMENT FLUIDE.

