

GOZONE

REST AND RECOVERY

MASSAGE STICK

INNER THIGH

1. START IN A KNEELING OR SITTING POSITION
2. USE SHORT BACK AND FORTH STROKES TO IDENTIFY PRESSURE POINTS AND APPLY PRESSURE TO TOLERANCE



OUTER CALF

1. START IN A SEATED POSITION
2. APPLY PRESSURE TO THE OUTSIDE OF YOUR CALF.
*MAKE SURE TO AVOID YOUR SHIN BONE
3. USE SHORT BACK AND FORTH MOTIONS



IT BAND/HIP

1. PASS THE MASSAGE STICK BEHIND YOUR BACK
2. FOCUS ON YOUR OUTER HIP, AND GLUTEUS
3. USE SHORT BACK AND FORTH STROKES TO IDENTIFY PRESSURE POINTS AND APPLY PRESSURE TO TOLERANCE



CALF

1. START IN A KNEELING OR SITTING POSITION
2. PASS THE MASSAGE STICK BEHIND YOUR CALF BELOW YOUR KNEE
3. USE SHORT BACK AND FORTH STROKES TO WORK DOWN THE MUSCLE TO JUST ABOVE THE ACHILLES TENDON



HAMSTRING

1. START IN A SEATED POSITION
2. PASS THE MASSAGE STICK UNDER YOUR LEG JUST ABOVE THE KNEE JOINT
3. USE SHORT BACK AND FORTH STROKES TO IDENTIFY PRESSURE POINTS AND APPLY PRESSURE TO TOLERANCE



SHOULDER

1. PASS MASSAGE STICK VERTICALLY BEHIND BACK
2. APPLY PRESSURE TO SHOULDER AND UPPER BACK TO TOLERANCE
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



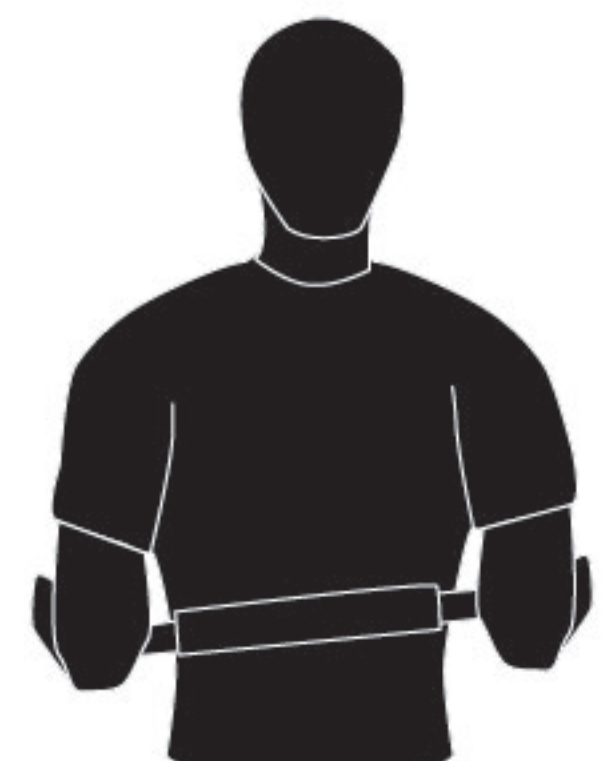
QUAD

1. START IN A KNEELING OR STANDING POSITION WITH YOUR KNEE UP
2. APPLY PRESSURE TO YOUR QUADRICEP MUSCLES (ABOVE THE KNEE) USING SHORT BACK AND FORTH STROKES



LUMBAR

1. START IN A STANDING POSITION
2. PASS THE MASSAGE STICK BEHIND YOUR BACK
3. REST THE HANDLES OF THE MASSAGE STICK IN YOUR ELBOW JOINTS
4. PUSH ARMS FORWARD TO APPLY PRESSURE TO TOLERANCE



LEARN MORE AT WWW.GO-ZONE.CA

WARNING: Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program. This is not a Toy.

GOZONE

REPOS ET RÉCUPÉRATION

BÂTON DE MASSAGE

INTÉRIEUR DES CUISSES

1. SE METTRE À GENOUX OU ASSIS.
2. AVEC UN MOUVEMENT DE VA-ET-VIENT, IDENTIFIER LES POINTS DE PRESSION ET APPLIQUER UNE PRESSION TANT QUE CELA RESTE TOLÉRABLE.



EXTÉRIEUR DES MOLLETS

1. S'ASSEOIR.
2. APPLIQUER UNE PRESSION SUR L'EXTÉRIEUR DU MOLLET.
*S'ASSURER D'ÉVITER LE TIBIA.
3. UTILISER DE PETITS MOUVEMENTS DE VA-ET-VIENT.



BANDELETTE DE MAISSIAT/HANCHE

1. PASSER LE BÂTON DE MASSAGE DANS LE DOS.
2. L'UTILISER SUR L'EXTÉRIEUR DE LA HANCHE ET SUR LES FESSIERS.
3. AVEC UN MOUVEMENT DE VA-ET-VIENT, IDENTIFIER LES POINTS DE PRESSION ET APPLIQUER UNE PRESSION TANT QUE CELA RESTE TOLÉRABLE.



MOLLET

1. SE METTRE À GENOUX OU ASSIS.
2. FAIRE PASSER LE BÂTON DE MASSAGE DERRIÈRE LE MOLLET, SOUS LE GENOU.
3. UTILISER DE PETITS MOUVEMENTS DE VA-ET-BIEN POUR TRAVAILLER LE LONG DU MUSCLE JUSQU'AU HAUT DU TENDON D'ACHILLE.



ISCHIO-JAMBIERS

1. S'ASSEOIR.
2. PASSER LE BÂTON DE MASSAGE SOUS LA JAMBE, JUSQU'AU-DESSUS DE L'ARTICULATION DU GENOU.
3. AVEC UN MOUVEMENT DE VA-ET-VIENT, IDENTIFIER LES POINTS DE PRESSION ET APPLIQUER UNE PRESSION TANT QUE CELA RESTE TOLÉRABLE.



ÉPAULE

1. PASSER LE BÂTON DE MASSAGE VERTICALEMENT DANS LE DOS.
2. APPLIQUER UNE PRESSION SUR L'ÉPAULE ET LE HAUT DU DOS TANT QUE CELA RESTE TOLÉRABLE.
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



QUADRICEPS

1. SE METTRE À GENOUX OU DEBOUT AVEC UN GENOU RELEVÉ.
2. APPLIQUER UNE PRESSION SUR LES QUADRICEPS (AU-DESSUS DU GENOU) AVEC DE PETITS MOUVEMENTS DE VA-ET-VIENT.



LOMBAIRE

1. SE METTRE EN POSITION DEBOUT.
2. PASSER LE BÂTON DE MASSAGE DANS LE DOS.
3. POSER LES POIGNÉES DU BÂTON DE MESSAGE DANS L'ARTICULATION DES COUDES.
4. POUSSER LES BRAS VERS L'AVANT POUR APPLIQUER UNE PRESSION TANT QUE CELA RESTE TOLÉRABLE.

