



## Félicitations !

Vous possédez maintenant l'un des outils d'automassage les plus efficaces. Une utilisation régulière vous aidera à maintenir votre flexibilité et à soulager les douleurs musculaires.

## Choix d'outils

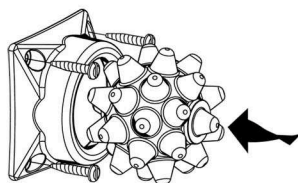
La série Beastie de RumbleRoller inclut des outils de massage pour divers besoins. Voici la liste complète :

- **Beastie**  
Cet outil de massage est optimisé pour le massage en profondeur. Elle est offerte en deux versions : originale avec des bosses ultra flexibles, et X-Firm pour un massage très profond.
- **Base Beastie**  
Cet accessoire soulève et stabilise la Beastie pour un meilleur contrôle, en plus de permettre de monter Beastie sur un mur ou de l'utiliser avec le système mural Beastie.
- **Crochet Beastie**  
Cet accessoire facilite l'utilisation de Beastie pour des endroits difficiles à atteindre, comme le haut du dos et les épaules.
- **Barre + supports Beastie**  
Cet outil de massage de type bâton possède deux poignées pour en faciliter le contrôle. Le support permet de l'utiliser sans les mains, en l'accrochant à un mur, ou de l'utiliser avec le système mural Beastie.
- **Système mural Beastie**  
Ce rail de montage de qualité professionnelle permet de positionner la Beastie et la barre Beastie à n'importe quelle hauteur sur un mur.

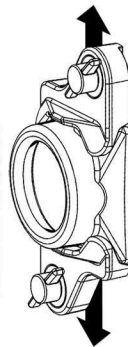
## Conseils d'installation

La base Beastie et le support Beastie sont autonomes, mais ils peuvent être installés sur un mur à l'aide de vis n° 10 (non incluses). La base et les supports sont aussi compatibles avec le système mural Beastie pour offrir un positionnement vertical réglable.

Chaque bosse sur la Beastie est entourée de 5 ou 6 autres bosses. Pour fixer solidement Beastie à sa base ou au crochet Beastie, alignez une bosse entourée de 6 autres bosses avec l'ouverture, puis insérez en tournant légèrement.



**Hauteur fixe**  
(Base fixée au mur)



**Hauteur réglable**  
(Base sur système mural Beastie)

## Prendre soin de vos Beasties

Tous les outils de massage Beastie sont fabriqués aux États-Unis à partir de matériaux sans latex et sans phtalate. Nettoyez-les selon les besoins avec de l'eau et du savon ou des nettoyants domestiques. Ils sont résistants à l'eau et à la plupart des produits chimiques.

Ces produits ne sont pas des jouets. Ne les jetez pas, ne les frappez pas à l'aide d'autres objets, et gardez-les hors de la portée des enfants et des animaux.

## ATTENTION !

Les Beasties peuvent causer des blessures s'ils ne sont pas utilisés correctement. Si vos efforts causent une douleur tenace, un engourdissement, un picotement ou des ecchymoses, ARRÊTEZ immédiatement. Ce sont des signes que votre technique est trop agressive pour la zone que vous désirez masser.

## Commencer

Pour utiliser un Beastie, vous pouvez simplement le poser par terre et vous allonger dessus. Bougez votre corps jusqu'à ce que le Beastie se trouve au bon endroit, sous une zone contractée ou sensible, puis détendez-vous et laissez les bosses du Beastie travailler sur vos muscles. Restez en place pendant plusieurs secondes, puis changez légèrement de position (5 à 10 centimètres) et recommencez.

## Contrôler la pression

Si l'appui de tout votre poids sur le Beastie entraîne une trop grande douleur et un progrès trop faible, utilisez une des méthodes suivantes pour diminuer la pression :

- **Diminuer le poids**  
Placez une partie de votre poids sur vos mains, vos pieds, vos genoux ou vos épaules pour alléger la pression sur le Beastie.
- **Utiliser le mur**  
Travaillez contre un mur, où vous pouvez facilement contrôler la quantité de pression. Pour un contrôle et une facilité accrus, utilisez le système mural Beastie.
- **Appliquer la pression manuellement**  
Appuyez le Beastie sur le muscle en utilisant vos mains, le crochet Beastie ou la barre Beastie.
- **Passer de la version X-Firm à l'originale**  
Pour les zones sensibles, utilisez le Beastie Original. Ses bosses fléchissent davantage sous le poids pour une meilleure distribution de la pression.

## Utiliser différentes techniques

Pour obtenir la meilleure réaction, vous devrez peut-être essayer diverses techniques de massage. En voici six :

1. **Appuyer**  
Appuyez le Beastie sur le muscle en utilisant une des méthodes décrites précédemment. Maintenez la pression pendant plusieurs secondes en vous concentrant pour détendre le muscle.
2. **Flexion**  
Utilisez la technique n° 1, mais en utilisant un mouvement lent du muscle sous le Beastie (c.-à-d. fléchissez et étendez la cheville en appuyant le Beastie contre votre mollet).
3. **Balancer**  
Utilisez la technique n° 1, mais ajoutez un mouvement de balancier pour déplacer la zone de pression.
4. **Pétrir**  
Utilisez la technique n° 1, mais ajoutez des mouvements circulaires ou des mouvements de pivotement pour manipuler le muscle sur une zone plus grande.
5. **Caresser**  
Tenez le Beastie fermement à une main et glissez-le sur toute la longueur du muscle. Utilisez un peu de lotion pour diminuer la friction entre le Beastie et votre peau.
6. **Rouler**  
Appliquez de la pression avec le Beastie en le faisant lentement rouler sur le muscle. Cette option est plus facile en utilisant la barre Beastie.

