



### ¡Felicitaciones!

Es dueño de una de los automasajeadores más efectivos que se hayan creado. El uso regular lo ayudará a mantener la flexibilidad y aliviar el dolor muscular.

### Opciones de masajeadores

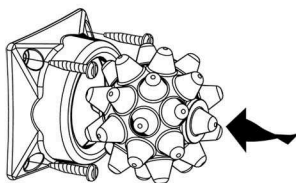
La serie Beastie de RumbleRoller incluye masajeadores para varias necesidades diferentes. Esta es la línea completa:

- **Beastie**  
Esta pelota para masajes está optimizada para trabajar en el tejido profundo. Viene en dos versiones: Original, con protuberancias superflexibles; y X-Firm (extra firme) para la estimulación más profunda posible.
- **Base Beastie**  
Este accesorio eleva y estabiliza la pelota Beastie, lo que brinda un uso más controlado; además, permite instalarla en una pared o usarla con el Sistema para Pared Beastie.
- **Gancho Beastie**  
Este accesorio facilita el uso de la pelota Beastie en zonas difíciles de alcanzar, por ejemplo, la parte superior de la espalda o los hombros.
- **Barra + soporte Beastie**  
Este masajeador tipo bastón tiene dos mangos que facilitan su control. El soporte permite usarlo sin las manos, instalado en una pared, o con el Sistema para Pared Beastie.
- **Sistema para pared Beastie**  
Este riel para instalación de calidad profesional permite reubicar la pelota y la barra Beastie a cualquier altura en la pared.

### Consejos para la instalación

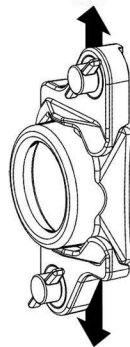
La base Beastie y el soporte para la barra Beastie son independientes, pero se puede optar por instalarlos en la pared con tornillos número 10 (no incluidos). La base y el soporte también se pueden usar con el Sistema para Pared Beastie a fin de poder ajustar la altura a la que se ubican.

Tenga en cuenta que cada protuberancia de la pelota Beastie está rodeada de cinco o seis protuberancias más. Para asegurar correctamente la pelota Beastie en su Base o en el gancho Beastie, alinee cualquier protuberancia rodeada de otras seis con la abertura y, luego, inserte con un suave giro.



**Altura Fija**  
(Base atornillada a la pared)

**Altura ajustable**  
(Base en el sistema para pared Beastie)



### Cuidado de Beastie

Todos los masajeadores de la serie Beastie se fabrican en los Estados Unidos con materiales sin látex y sin ftalatos. Límpielos según sea necesario con agua y jabón, o con limpiadores domésticos comunes. Son impermeables y resistentes a la mayoría de los productos químicos.

Los masajeadores no son juguetes. No los arroje ni los golpee con otros objetos, y manténgalos fuera del alcance de niños y mascotas.

### ¡ADVERTENCIA!

Las pelotas Beastie pueden provocar lesiones si no se las usa de la manera adecuada. Si sus esfuerzos tienen como resultado dolor persistente, entumecimiento, hormigueo o hematomas significativos, DETENGA el uso de la pelota de inmediato. Son signos de que su técnica es demasiado agresiva para el área que está tratando de masajear.

### Primeros pasos

Una forma simple de usar la pelota Beastie es colocarla en el piso y recostarse sobre ella. Mueva el cuerpo hasta que la pelota Beastie quede justo debajo de un punto tenso o sensible, luego relaje el cuerpo para permitir que las protuberancias presionen el músculo. Deténgase durante varios minutos, luego, muévase una o dos pulgadas y repita.

### Control de la presión

Si dejar caer todo el peso de su cuerpo en la pelota Beastie le causa demasiado dolor y no le permite mejorar lo suficiente, use cualquiera de estos métodos para reducir la presión que se aplica:

- **Alivie la carga**  
Sosténgase parcialmente con las manos, los pies, las rodillas o los codos para que una menor proporción de su peso descansa sobre la pelota Beastie.
- **Llévela a la pared**  
Trabaje contra una pared, donde puede controlar con más facilidad la presión que aplica. Para un mayor control y comodidad, use el Sistema para Pared Beastie.
- **Aplique presión con la mano**  
Presione la pelota Beastie en el músculo por medio de las manos, el gancho Beastie o la barra Beastie.
- **Cambie X-Firm por Original**  
Para zonas sensibles, use la pelota Beastie Original. Sus protuberancias se desvían más debajo de la carga para distribuir mejor la presión.

### Use diferentes técnicas

Es posible que, para obtener un mejor resultado, desee probar diferentes técnicas de masaje. A continuación, le presentamos seis para que pruebe:

1. **Presionar**  
Presione la pelota Beastie en el músculo mediante cualquiera de los métodos descritos anteriormente. Mantenga la presión durante varios segundos mientras se enfoca en relajar el músculo.
2. **Flexionar**  
Siga los pasos de la técnica anterior, pero mueva levemente el músculo que se encuentra debajo de la pelota Beastie, por ejemplo, flexione y extienda el tobillo mientras presiona la pelota contra la pantorrilla.
3. **Balancearse**  
Siga los pasos de la primera técnica, y agregue un movimiento de balanceo hacia atrás y hacia adelante para cambiar el punto de presión.
4. **Masajear**  
Siga los pasos de la primera técnica, pero agregue movimientos circulares para manipular el músculo en una zona localizada más amplia.
5. **Acariciar**  
Sostenga firmemente la pelota Beastie con una mano y deslicela a lo largo del músculo. Use una pequeña cantidad de crema para reducir la fricción de la pelota Beastie sobre su piel.
6. **Rodar**  
Aplique presión a la pelota Beastie mientras la hace rodar sobre el músculo. Es más fácil hacer esto con la barra Beastie.

**Barra + soporte Beastie**

