使用上のコツ

・棒を転がしながら使用
している間、筋肉はリラックスさせてください。

・肌に直接、または
軽装で使ってください。

・スティックは防水で、
壊れる心配なく曲がるようにで
いています。

・筋力増強のために、
筋肉を傷つける必要はあり
ません。

・運動期間の前、運動中、
そして、運動後にも使用してくだ
さい。

・正確に広範囲に
転がすために、スビンドル
の上に手をすそわせてくださ
い。

・圧力の加減は、
使用者が常に決定します。

利点

The Stick　
は筋肉のこりをほぐし、筋膜
痛緩和と体のツボ療法の効果
をもたらします。

この治療手技は体のツボ（筋
肉のこり/痛み）を不活性化し
て、筋肉を暖めて、循環を良
くし、栄養豊富な血流を促し
ます。

また痛みを和らげて、運動の
範囲を増やして、柔軟性を高
め、回復を早めます。

保証

The Stick　
は、破損または欠陥製品に対
して、一年間保証と90日の無
条件保証が付いています。

おめでとうございます
あなたは、本当に役に立つも
のを見つけました！

RPI of Atlanta
は、すべての副作用と、
直接または間接的にスティックの使用または
不正使用から生じる結果に対するいかなる
責任も負いません

www.intracell.net
取扱説明書

腕

起立つか着席していても、腕はリラックスさせてください。
運動は、The Stickによって行われます。

首

首の両側を転がし、脊柱から離れて筋肉の上で止まってください。

背中

背中の筋肉には、簡単に達します。
一回に一方だけを転がし、脊柱で止まってください。

腰下肢

起立つか着席していても、最高の結果をもたらすために筋肉をリラックスさせなければいけません。
足の前後に使ってください。

健康な筋肉組織の典型的な準備運動は、各々の筋肉上で、徐々におよそ20の素早い動きをすることです（単位面積につきおよそ30秒間）。

スピンドルが筋肉に隆起または圧痛のあるところを見つけると、不快感または痛みを感じますが、これは、体のツボとして知られています。

体のツボがある筋肉は、しばしば弱くて、固く、痛みがあります。それらは非常に堅くて、簡単に疲れがつきやすいです。

慢性の体のツボがある筋肉は、疾患部に20の付加的な素早い動きが必要で、毎日数回、注意が必要です。