

## LIBÉRATION EN 5 MINUTES DU BAS DU DOS, DES HANCHES ET DE LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE À L'AIDE DE LA GRANDE VENTOUSE EN SILICONE FASCIA BUDDY

**NOTE :** Avant de commencer, veuillez lire l'encart qui se trouve dans le kit Fascia Buddy afin de vous familiariser avec les principes de base de l'auto-traitement aux ventouses. Rappelez-vous que vous pouvez contrôler la quantité de succion générée par les ventouses. Choisissez toujours un niveau de compression qui procure une traction assez forte sans provoquer de douleur intense.

**Étape 1 :** Appliquez une huile de massage appropriée sur le bas du dos, les fesses et la zone de la bandelette ilio-tibiale (BIT). Une méthode alternative et pratique est d'effectuer toutes ces étapes sous la douche. Si vous choisissez d'effectuer ces techniques sous la douche, mouillez la zone et savonnez le bas du dos, les hanches et la BIT avec un savon crémeux. Appliquez la ventouse sur le milieu du dos à l'aide des deux mains. Utilisez vos doigts comme indiqué sur l'image 1 pour comprimer le haut de la ventouse tout en maintenant la ventouse en position avec les pouces.

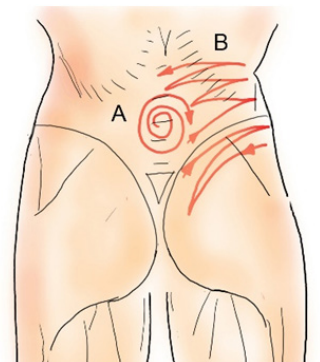
Avec les deux mains, déplacez la ventouse selon le schéma "A" sur le bas du dos dans le mouvement circulaire indiqué sur l'image 2 pendant 1 minute. Effectuez ensuite le mouvement "B" sur le dos, d'abord d'un côté pendant 30 secondes, puis de l'autre côté pendant 30 secondes supplémentaires.

**Étape 2 :** Relâchez la ventouse et appliquez-la sur le côté de la hanche comme indiqué dans les images 3 et 4 en soulevant le bord inférieur de la ventouse avec les doigts, puis en appliquant le bord supérieur sur le côté de la hanche et appuyez avec la paume de la main pour créer une aspiration adéquate.

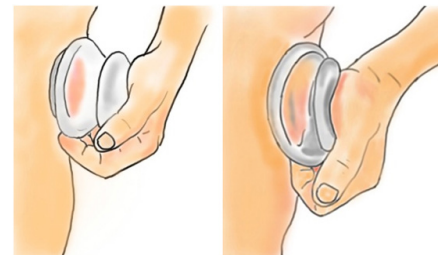
Déplacez ensuite la ventouse du côté de la hanche vers le bas et vers le haut sur la fesse gauche, comme indiqué sur l'image 5, pendant 30 secondes. Répétez sur le côté opposé pendant 30 secondes.



IMG 1

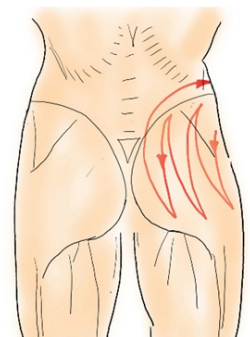


IMG 2



IMG 3

IMG 4



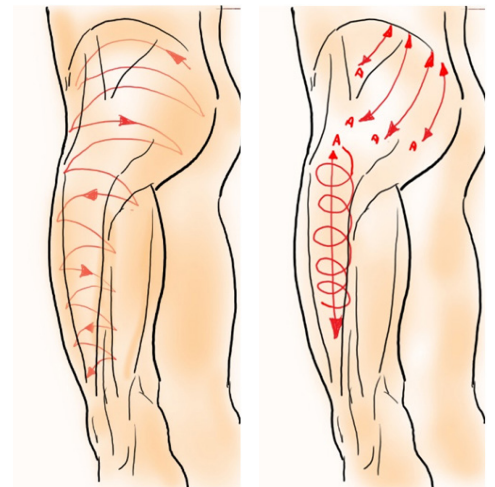
IMG 5

**Étape 3 :** Replacez la ventouse sur le côté de la hanche et l'appliquez à nouveau de la manière indiquée dans les images 3 et 4. Ensuite, suivez les schémas de mouvement de l'image 6 le long des fessiers et de la BIT pendant 30 secondes, en descendant le long du côté de la jambe, puis en remontant à nouveau, en aller-retour, d'un côté. Répétez l'exercice pendant 30 secondes de l'autre côté.

**Étape 4 :** Prenez la ventouse et appliquez-la comme indiqué dans les images 3 et 4, puis faites-la glisser jusqu'au sommet de l'arc de la hanche et ensuite glissez-la sur le muscle fessier jusqu'au point A. Commencez alors à faire la descente du côté de la jambe en mouvements circulaires (comme sur l'image 7). Une fois que vous avez atteint le haut du genou, remontez de la même manière sur le côté de la jambe en suivant un schéma circulaire jusqu'au haut de la jambe, puis sur le fessier jusqu'au sommet de l'arc de la hanche. Répétez l'exercice, comme indiqué sur l'image 7. Ensuite, répétez la procédure de l'autre côté.

**Étape 5 :** Placez la ventouse Fascia Buddy sur n'importe quel point de restriction dans le bas du dos en utilisant la méthode illustrée dans l'image 1. Une fois que la ventouse est en place, effectuez des mouvements doux, comme marcher, bouger les hanches de gauche à droite, d'avant en arrière, faire de petits cercles avec les hanches et de petites flexions, sans jamais dépasser le point de confort, pendant 60 secondes. Si vous effectuez ce traitement sous la douche, poursuivez simplement votre douche comme d'habitude avec la ventouse en place, car les mouvements doux que vous effectuez en prenant votre douche stimuleront les tissus pendant que le Fascia Buddy est en place. Retirez la ventouse et répétez tous les jours pour revitaliser vos tissus conjonctifs et favoriser une circulation saine dans le bas du dos, les hanches et la bandelette IT.

**Note :** Lorsque vous déplacez la ventouse sur les zones indiquées, certaines zones peuvent devenir tendues et provoquer un certain inconfort. Il s'agit d'un indicateur de l'endroit où vos tissus conjonctifs peuvent être tendus. Il suffit de décompresser la ventouse, puis de l'appliquer à nouveau avec moins de pression et de poursuivre le processus. Vous constaterez qu'après plusieurs passages et plusieurs jours, vous pourrez augmenter la pression créée par le Fascia Buddy. Il s'agit là de signes d'une progression saine.



IMG 6

IMG 7

