

Included Exercise Chart

Illustrates some of the most effective foam rolling exercises to alleviate muscle pain and increase blood flow to your core muscle groups.



FIT ROLL EXERCISE CHART

Beginner Fit Roll Routine (10-30 sec /exercise) Programme de Fit Roll Pour Débutants (de 10 à 30 s par exercice)

			<p>ENGLISH: Do not use vibration settings for exercises that display this marking. FRENCH: Lors d'exercices avec ce symbole, utilisez le PowerRoll sans vibration !</p>

Advanced Fit Roll Routine (60-120 sec /exercise) Programme de Fit Roll Avancée (de 60 à 120 s par exercice)
