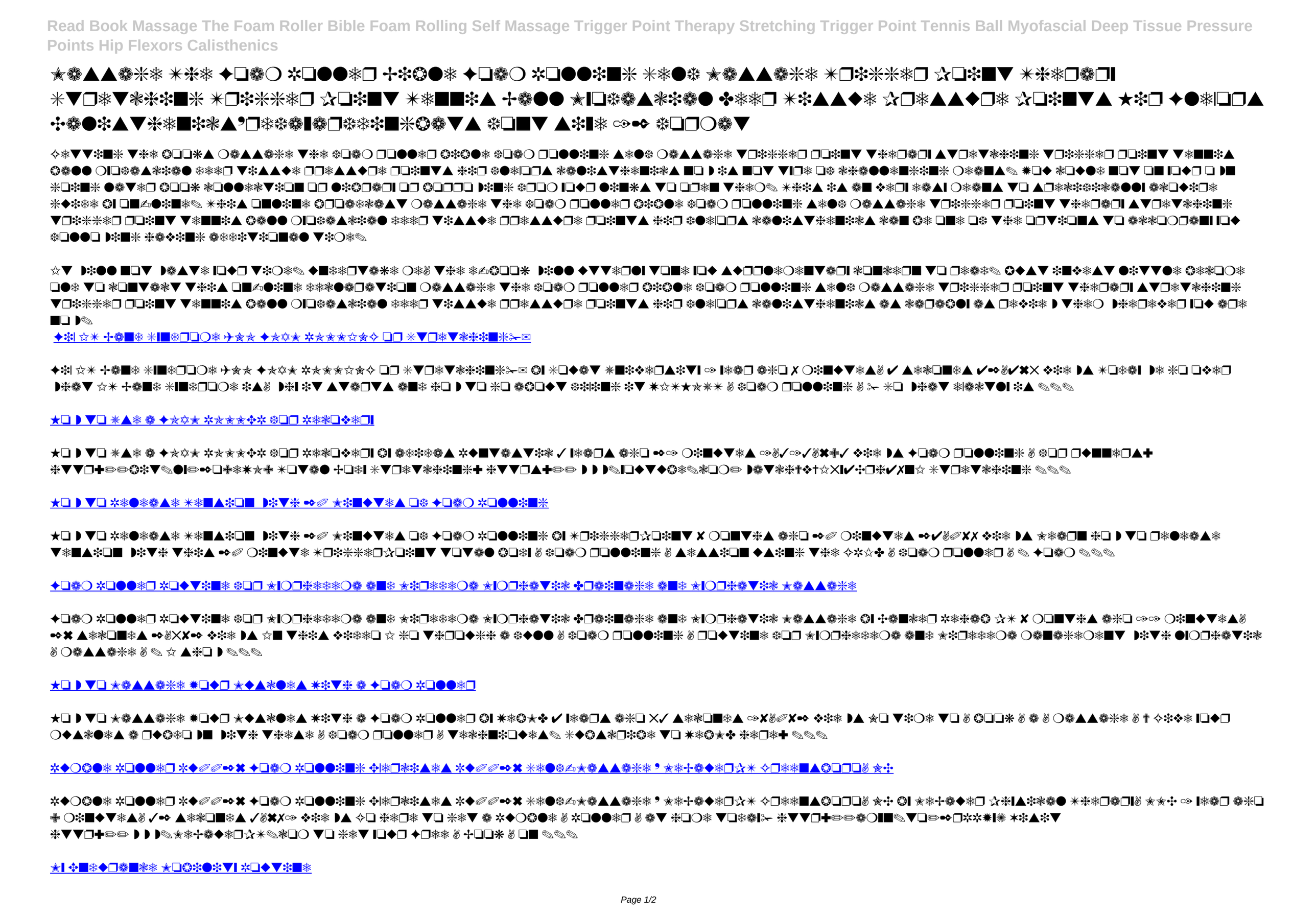

[✦❄❙ ☆✳ ✢❁■❄ ✳❙■❄❒❑❍❄ ✈☆☆ ✦☆✡★ ❊☆☆☆☆☆✧ ❑❒ ✳▼❒❄▼❄❄❄■❄✂✉](#)

✦❄❙ ☆✳ ✢❁■❄ ✳❙■❄❒❑❍❄ ✈☆☆ ✦☆✡★ ❊☆☆☆☆☆✧ ❑❒ ✳▼❒❄▼❄❄❄■❄✂✉ ❍❙ ✳❑❁❄▼ ✳■❄❖❄❒▲❄▲ ❊❖❙ ✳❒❁❄ ❁❄❑ ✗ ❍❄■◆▼❄▲❁✌ ✔ ▲❄❄❑■❄▲ ✔✔✔✌✔✖✕ ❖❄❄ ❩▲ ✳❑❄❁❙ ❩❄ ❄❑ ❑❖❄❒
❩❄❁▼ ☆✳ ✢❁■❄ ✳❙■❄❒❑❍❄ ❄▲✌ ❩❄❙ ❍▼ ▲▼❁❒▼▲ ❁■❄ ❄❑ ❩ ▼❑ ❄❑ ❁❍❑◆▼ ❄❄❄■❄ ❄▼ ✳☆✳★☆✳✳ ✌ ❄❑❁❍ ❁❒ ❍❁■◆▼❄▲ ✔✔✔✌✔✖✗ ❖❄❄ ❩▲ ✳❑❄❁❙ ❩❄ ❑❖❄❒
❩❄❁▼ ❄❄❄❙▼❁❙ ❄▲ ✎✎✎

[★❑ ❩ ▼❑ ✳▲❄ ❁ ✦☆✡★ ❊☆☆☆✥❊ ❄❑❒ ❊❄❄❑❖❄❒❙](#)

★❑ ❩ ▼❑ ✳▲❄ ❁ ✦☆✡★ ❊☆☆☆✥❊ ❄❑❒ ❊❄❄❑❖❄❒❙ ❍❙ ❁❄❄❄❁▲ ❊◆■▼❁▲▼❄✓ ❙❄❁❒▲ ❁❄❑ ✒✉ ❍❄■◆▼❄▲ ✉✌✓✉✓✌✖✚✓ ❖❄❄ ❩▲ ✦❑❁❍ ❒❑●●❄■❄ ✌ ❄❑❒ ❒◆■■❄❒▲✚
❄▼▼❒✚✏✏❍❄▼✎●❙✏✒❑✚❄✷✯☆✚ ✳❑▼❁● ✢❑❄❙ ✳▼❒❄▼❄❄❄■❄✚ ❄▼▼❒▲✚✏✏ ❩ ❩ ❩✎❙❑◆▼◆❍❄✎❄❑❍✏ ❩❁▼❄❄†❖†☆✕❙✔✢❒❄✔✗■☆ ✳▼❒❄▼❄❄❄■❄ ✎✎✎

[★❑ ❩ ▼❑ ❊❄●❄❁▲❄ ✳❄■▲❄❑■ ❩❄▼❄ ✒✐ ★❄■◆▼❄▲ ❑❄ ✦❑❁❍ ❊❑●●❄■❄](#)

★❑ ❩ ▼❑ ❊❄●❄❁▲❄ ✳❄■▲❄❑■ ❩❄▼❄ ✒✐ ★❄■◆▼❄▲ ❑❄ ✦❑❁❍ ❊❑●●❄■❄ ❍❙ ✳❒❄❄❄❄❒☆❑❄■▼ ✘ ❍❑■▼❄▲ ❁❄❑ ✒✐ ❍❄■◆▼❄▲ ✒✔✌✐✘✗ ❖❄❄ ❩▲ ★❄❁❒■ ❄❑ ❩ ▼❑ ❒❄●❁▲❄
▼❄■▲❄❑■ ❩❄▼❄ ▼❄❄▲ ✒✐ ❍❄■◆▼❄ ✳❒❄❄❄❄❒☆❑❄■▼ ▼❑▼❁● ❍❑❄❙ ✌ ❄❑❁❍ ❒❑●●❄■❄ ✌ ▲❄▲▲❄❑■ ◆▲❄■❄ ▼❄❄ ✧❄☆✤ ✌ ❄❑❁❍ ❒❑●●❄❒ ✌ ✎ ✦❑❁❍ ✎✎✎

[✦❑❁❍ ❊❑●●❄❒ ❊❑◆▼❄■❄ ❄❑❒ ★❙❍❒❄❄❄❄❍❁ ❁■❄ ★❄❒❄❄❄❍❁ ★❙❍❒❄❁▼❄❄ ✤❒❁❄■❁❄❄ ❁■❄ ★❙❍❒❄❁▼❄❄ ★❁▲▲❁❄❄](#)

✦❑❁❍ ❊❑●●❄❒ ❊❑◆▼❄■❄ ❄❑❒ ★❙❍❒❄❄❄❄❍❁ ❁■❄ ★❄❒❄❄❄❍❁ ★❙❍❒❄❁▼❄❄ ✤❒❁❄■❁❄❄ ❁■❄ ★❙❍❒❄❁▼❄❄ ★❁▲▲❁❄❄ ❍❙ ✢❁■❄❒ ❊❄❄❄❍ ☆✳ ✘ ❍❑■▼❄▲ ❁❄❑ ✒✉ ❍❄■◆▼❄▲✌
✒✖ ▲❄❄❑■❄▲ ✒✌✗✒ ❖❄❄ ❩▲ ☆■ ▼❄❄▲ ❖❄❄❑ ☆ ❄❑ ▼❄❒◆❄❄ ❁ ❁◆●● ✌ ❄❑❁❍ ❒❑●●❄■❄ ✌ ❒◆▼❄■❄ ❄❑❒ ★❙❍❒❄❄❄❄❍❁ ❁■❄ ★❄❒❄❄❄❍❁ ❍❁■❁❄❄❍❄■▼ ❩❄▼❄ ●❙❍❒❄❁▼❄❄
✌ ❍❁▲▲❁❄❄ ✌ ✎ ☆ ▲❄❑ ❩ ✎✎✎

[★❑ ❩ ▼❑ ★❁▲▲❁❄❄ ✷❑◆❒ ★◆▲❄●❄▲ ✳❄▼❄ ❁ ✦❑❁❍ ❊❑●●❄❒](#)

★❑ ❩ ▼❑ ★❁▲▲❁❄❄ ✷❑◆❒ ★◆▲❄●❄▲ ✳❄▼❄ ❁ ✦❑❁❍ ❊❑●●❄❒ ❍❙ ✳❄❍★✤ ✔ ❙❄❁❒▲ ❁❄❑ ✕✓ ▲❄❄❑■❄▲ ✒✗✌✐✗✒ ❖❄❄ ❩▲ ☆❑ ▼❄❍❄ ▼❑ ✌ ❍❑❑❄ ✌ ❁ ✌ ❍❁▲▲❁❄❄ ✌ ✝ ✧❄❖❄ ❙❑◆❒
❍◆▲❄●❄▲ ❁ ❒◆❍❄❑ ❩■ ❩❄▼❄ ▼❄❄▲❄ ✌ ❄❑❁❍ ❒❑●●❄❒ ✌ ▼❄❄❄■❄❑◆❄▲ ✳◆❍▲❒❄❍❄ ▼❑ ✳❄❍★✤ ❄❄❒❄✚ ✎✎✎

[✲◆❍❁●❄ ✲❑●●❄❒ ✲◆✐✐✒✖ ✦❑❁❍ ✲❑●●❄■❄ ❖❙❒❄❄▲❄▲ ✲◆✐✐✒✖ ❄❄●❁✍★❁▲▲❁❄❄ ❩ ★❄✢❁◆❄❒☆✳ ✧❒❄❄■▲❍❑❒❑✌ ★✢](#)

✲◆❍❁●❄ ✲❑●●❄❒ ✲◆✐✐✒✖ ✦❑❁❍ ✲❑●●❄■❄ ❖❙❒❄❄▲❄▲ ✲◆✐✐✒✖ ❄❄●❁✍★❁▲▲❁❄❄ ❩ ★❄✢❁◆❄❒☆✳ ✧❒❄❄■▲❍❑❒❑✌ ★✢ ❍❙ ★❄✢❁◆❄❒ ☆❄❙▲❄❄❁● ✳❄❄❒❁❒❙✌ ★★✢ ✒ ❙❄❁❍ ❒❑●●❄❒ ✌ ✎✎✎
✚ ❍❄■◆▼❄▲✌ ✓✒ ▲❄❄❑■❄▲ ✓✌✗✒ ❖❄❄ ❩▲ ✧❑ ❄❄❒❄ ▼❑ ❄❄▼ ❁ ✲◆❍❁●❄ ✌ ✲❑●●❄❒ ✌ ❁▼ ❄❑❍❄ ▼❑❄❁❙✂ ❄▼▼❒✚✏✏❁❍▲■✎▼❑✏✒❒❄❄✷❙✷ ✳❄▲❄▼
❄▼▼❒✚✏✏ ❩ ❩ ❩✎★❄✢❁◆❄❒☆✳✎❄❑❍ ▼❑ ❄❄▼ ❙❑◆❒ ✦❒❄❄ ✌ ✢❑❑❄ ✌ ❑■ ✎✎✎

[★❙ ✣■❄◆❒❁■❄❄ ★❑❁❄●❄▼❙ ❄❑◆▼❄■❄](#)

Read Book Massage The Foam Roller Bible Foam Rolling Self Massage Trigger Point Therapy Stretching Trigger Point Tennis Ball Myofascial Deep Tissue Pressure Points Hip Flexors Calisthenics

✯❙ ✣✱❋◆❒❁■✻❋ ★❑❁✣●✣▼❙ ✲❑◆▼✣■❋ ❂❙ ✯✣✻✻ ✢❁❒❋ ✔ ❍❑■▼✲▲ ❁❋❑ ➪➪ ❍✣■◆▼❋▲ ➮✔➮✌✖✔✚ ❖✣❋ ◗▲ ✤❑ ◗■●❑❁❋ ★❙ ✦✣▼■❋▲▲ ✡❒❒ ★❋❒❋✚
❋▼▼❒▲✚✏✏■✣❋✻❁❒❋✣✣▼■❋▲▲✎❁❒❒✏ ✧❋▼ ✶✣❋ ✌ ★❁▲▲❁❋❋ ✌ ✧◆■ ★❋❒❋✚ ❋▼▼❒▲✚✏✏❂✣▼✎●❙✏✓➮✶★★■❙ ✳▲❋ ❋❑❋❋ ✲✂✢✡✯✂ ✎✎✎

★❑ ◗ ▼❑ ✲❋●❋❁▲❋ ✷❑◆❒ ✢❁✻✻ ✢❋▼ ◗❋✻■ ▼✣❋ ✳✣❑◆●❋❋❒ ✢●❁❋❋▲

★❑ ◗ ▼❑ ✲❋●❋❁▲❋ ✷❑◆❒ ✢❁✻✻ ✢❋▼ ◗❋✻■ ▼✣❋ ✳✣❑◆●❋❋❒ ✢●❁❋❋▲ ❂❙ ✳❒❋■❋✣❁❒❋ ✤❋✻❑❍❒❒✻▲▲✣❑■ ❁■❋ ✣❋✣❒❑❒❒❁✻▼✣❋ ✣❋■▼❋❒ ✗ ❍❑■▼✣▲ ❁❋❑ ✗ ❍✣■◆▼❋▲✌ ➪✚
▲❋✻❑■❋▲ ➮✌✓✐✔✌✗✔✓ ❖✣❋ ◗▲ ✤❒✎ ✲❑ ◗❋ ▲✣❑ ◗▲ ✲❑ ◗ ▼❑ ❒❋●❋❁▲❋ ❙❑◆❒ ◆❒❒✻❒ ❂❁✻✻ ❂❋▼ ◗❋✻■ ▼✣❋ ▲✣❑◆●❋❋❒ ❂●❁❋❋▲✎ ✶✷✯ ❍❋▼✣❑❋▲ ❁❒❋ ▲✣❑ ◗■ ▼✣❁▼ ❍❁❙
✣❋●❒ ❒❋●❋❁▲❋ ✎✎✎

✣✯❋ ◗ ✶❋❒▲✣❑■✣ ☆✣●❁▼❋▲ ◗✣▼✣ ▼✣❋ ✦❑❁❍ ✲❑●●❋❒

✣✯❋ ◗ ✶❋❒▲✣❑■✣ ☆✣●❁▼❋▲ ◗✣▼✣ ▼✣❋ ✦❑❁❍ ✲❑●●❋❒ ❂❙ ☆✣✣▼ ✳❒✣❒❑ ✚ ❍❑■▼✣▲ ❁❋❑ ➪✗ ❍✣■◆▼❋▲ ✓✗✌✖✐✖ ❖✣❋ ◗▲ ✷❒●❑❁✣✣■✣ ▼✣✣▲ ❖✣✣❋❑ ❁✳❁✣■ ✣◆✣ ▼❑ ❁◆✣✣❑
✣▲▲◆❋▲ ◗✣▼✣ ▼✣❋ ❒❒❋❖✣❑◆▲ ❖❋❒✣❑■ ††† ▼✣✣▲ ▲✣❑❒▼ ✷●❁▲▲ ✷❑❍❂✣■❋▲ ❖❁❒✣❁▼✣❑■▲ ❑✣ ✷●❁▲▲✣✻ ❒✣●❁▼❋▲ ✎✎✎

✳☆☆✣✣ ✢☆✤✷ ✦☆✡★ ✲☆★☆✣✣ ✏✏ ✦●❋✣❂✣●✣▼❙✌ ✲❋●❋❁▲❋ ✳✣✳✣▼■❋▲▲✌ ☆❑▲▼◆❒❋ ✏✏ ➪✓ ❍✣■◆▼❋▲

✳☆☆✣✣ ✢☆✤✷ ✦☆✡★ ✲☆★☆✣✣ ✏✏ ✦●❋✣❂✣●✣▼❙✌ ✲❋●❋❁▲❋ ✳✣✳✣▼■❋▲▲✌ ☆❑▲▼◆❒❋ ✏✏ ➪✓ ❍✣■◆▼❋▲ ❂❙ ✡■✣▼❁ ✧❑❁ ✔ ❙❋❁❒▲ ❁❋❑ ➪✗ ❍✣■◆▼❋▲ ➮✐✌✐➪✓ ❖✣❋ ◗▲ ➪✓
❍✣■◆▼❋ ✌ ✣❑❁❍ ❒❑●●✣■❋ ✌ ❒❑◆▼✣■❋ ✣❑❒ ◆❒❒✻❒ ❂❑✣❙ ❒❋●❋❁▲❋ ❁■✣ ✣●❋❙✣❂✣●✣▼❙✎ ☆■❋●◆❋❋▲ ■❋❋✻ ❒❋●❋❁▲❋ ❁▲ ◗❋●●✎ ✳✳✢✳✣✣☆✢✣ ▼❑ ✡■✣▼❁✧❑❁✶✶✚ ✎✎✎

✓✐✍★✣■◆▼❋ ✲❋●❁❙ ❁■✣ ✲❋▲▼❑❒❋ ✦❑❁❍✍✲❑●●❋❒ ❁■✣ ✳▼❒❋▼❋✣ ✳❋▲▲✣❑■

✓✐✍★✣■◆▼❋ ✲❋●❁❙ ❁■✣ ✲❋▲▼❑❒❋ ✦❑❁❍✍✲❑●●❋❒ ❁■✣ ✳▼❒❋▼❋✣ ✳❋▲▲✣❑■ ❂❙ ☆★☆✳✳✧✡✲ ✦✣▼■❋▲▲ ➪ ❍❑■▼✣▲ ❁❋❑ ✓✐ ❍✣■◆▼❋▲ ✕✗✌✐➪✗ ❖✣❋ ◗▲ ✣☆❒❋▲❋■▼❋❋ ❂❙
✶❑●▼❁❒❋■✣ ✳✣❋ ❑■❙ ◗❁❙ ▼❑ ❋❑■▲✣▲▼❋■▼❙ ❋✣❁●●❋■❋❋ ▼✣❋ ❂❒❋❙ ▼❑ ❋❑■▼✣■◆✣ ▼❑ ❋❋▼ ▲▼❒❑■❋❋❒ ❁■✣ ❍❑❒❋ ❁✣▼ ✣▲ ❂❙ ❁❋❋✣■✣ ▼✣❋ ✎✎✎

✦◆●● ✢❑❋❙ ★❁▲▲❁❋❋ ✲❑◆▼✣■❋ ✈★❑ ◗ ✳❑ ✤❑ ✷❑◆❒ ☆ ◗■ ★❑❂✣●✣▼❙ ✲◆✐✐➪✖ ★❁▲▲❁❋❋✉ ❂❙ ✢❋■ ✧❒❋❋■✣✣✣●✣ ✦✣▼■❋▲▲ ✚ ❍❑■▼✣▲ ❁❋❑ ✔➪ ❍✣■◆▼❋▲ ✚✌✓✖✚ ❖✣❋ ◗▲
✦❑❒ ▼✣✣▲ ✣◆●●✍❂❑❋❙ ▲❋●✣✍✣■✣●✣❋▼❋✣ ❂❑❋❙ ◗❑❒❋ ❒❑◆▼✣■❋ ◆▲✣■❋ ▲❑❍❋ ❋❑❑● ▼❑❑●▲ ▼❑ ❂✣❑✣❁❋✻ ❍❑❂✣●✣▼❙✌ ❙❑◆ ◗✣●● ■❋✻✻✚ ✍✡ ❒❋❁■◆▼ ✌❍❁▲▲❁❋❋ ✌
✎✎✎

✳✣❋ ✢✤✳✳ ✕ ★✣■◆▼❋ ✦★✡★ ✲☆★☆✣✣ ✲❑◆▼✣■❋ ✷❑◆✇●● ✤✤❋❒ ✤❑

✳✣❋ ✢✤✳✳ ✕ ★✣■◆▼❋ ✦★✡★ ✲☆★☆✣✣ ✲❑◆▼✣■❋ ✷❑◆✇●● ✤✤❋❒ ✤❑ ❂❙ ✢❒✣▼✣✣❁●❂✣■✣✣ ➮ ❙✣❁❒ ❁✣❑ ✚ ❍✣■◆▼❋▲✌ ➪✗ ▲✣✣❑■✣▲ ➪➪✓✌✗✐✓ ❖✣❋ ◗▲ ✦✣✤✤ ☆✤✦
✤★✶✯★☆✡✤ ✶✣❙ ✳▼❒❋▼✣✣✣■✣ ✶★☆✇✳ ★❁✣✣ ✷❑◆ ✦●❋❙✣❂✣●✣ ✣▼▼❒✚✏✏ ◗ ◗ ◗✎✣❒✣▼✣✣❁●❂✣■✣✣✎✣❑❍✏▲▼❒✣▼✣✣✣■✣ ☛✤❑ ▼✣✣▲ ✕ ★✣■◆▼❋ ✎✎✎

✯✣✤✣ ☆❒✣▲✣ ★❙▼✣▲ ✣❒✣▲❑✣✣ ✂➮✓✕✚ ✳✣✣ ✶❑❙❁✣✣ ❑✣ ★❁✣✣● ✤➙✣■✌ ❒❁❒▼ ➮ ❂❙ ❍❙▼✣✣✣❁●✣❒✣●❁■✣ ✳▼❒✣❁❍✣✣ ➮ ◗✣✣✣ ❁✣❑ ➮ ✣❑◆❒✌ ➮✗ ❍✣■◆▼❋▲ ✔➪✗ ❖✣❋ ◗▲ ✳✣✣
✶❑❙❁✣✣ ❑✣ ★❁✣✣● ✤➙✣■ ✣▲ ❑■✣ ❑✣ ▼✣✣ ✣❒✣❁▼ ❑✣✣❁■✣✣ ❑✣❙▲▲✣❙ ▼❁●✣▲ ❑✣ ☆❒✣▲✣ ❍❙▼✣❑●❑✣❙✎ ✳✣✣ ▼❁●✣▲ ❁❒✣ ✣■❑ ◗■ ✣■ ☆❒✣▲✣ ❁▲ ☆❍❒❁❍✌ ✎✎✎

✦❑❁❍ ✲❑●● ✳❑❒✣ ★◆▲✣●✣▲✎ ✱◆✣✣✱✌ ✦❒✣✣✌ ★❁▲▲❁✣✣ ✲❑◆▼✣■✣✎

✦❑❁❍ ✲❑●● ✳❑❒✣ ★◆▲✣●✣▲✎ ✱◆✣✣✱✌ ✦❒✣✣✌ ★❁▲▲❁✣✣ ✲❑◆▼✣■✣✎ ❂❙ ✢❁❒❑●✣■✣ ✪❑❒✣❁■ ✚ ❙✣❁❒▲ ❁✣❑ ➮✐ ❍✣■◆▼❋▲✌ ✕✗ ▲✣✣❑■✣▲ ➪✔✌✗➪✓ ❖✣❋ ◗▲ ★◆❒▼ ✦❑❑▼
✦✣▼■❋▲▲ ☆❒❑✣❒❁❍✚ ✣▼▼❒▲✚✏✏ ◗ ◗ ◗✎✣◆❒▼✣❑❑▼✣✣▼■❋▲▲✎✣❑❍✏❒✏✣■✣◆❒❙❒✣✣❑❖✣❒❙▲❙▲▼✣❍ ✳▼❒❑■✣ ✢❑❋❙ ☆❒❑✣❒❁❍ ✎✎✎

✎