

FICHE PRATIQUE

ROUTINE ROULEAU DE MASSAGE

INSTRUCTIONS : 30 à 40 secondes par exercice. La douleur ressentie ne devrait pas dépasser les 8/10. Insistez un peu plus sur les zones qui vous semblent plus tendues.

MILIEU & HAUT DU DOS



Placez le rouleau au milieu de votre dos, et remontez progressivement en faisant des petits allers retours.

Faites attention à ne pas cambrer le bas du dos !

DORSAUX



Placez le rouleau au milieu de vos dorsaux, et remontez / descendez progressivement en faisant des petits allers retours.

FESSIERS



Commencez en vous asseyant sur le rouleau et en mettant votre poids sur la fesse à masser. Massez par petits allers retours, en contrôlant votre poids de corps, de façon à ce que la pression ne soit ni trop forte, ni pas assez.

Puis passez au niveau supérieur en croisant votre pied sur le genou de l'autre jambe, pour un massage encore plus précis.

EXTERIEUR DES CUISSES



Mettez-vous sur le côté et placez le rouleau au milieu de votre cuisse, et remontez / descendez progressivement en faisant des petits allers retours.

Attention à bien gérer la pression, celui-ci fait partie des plus douloureux s'il est mal exécuté.

QUADRICEPS



Placez le rouleau au milieu de vos cuisses, et remontez progressivement en faisant des petits allers retours.

Faites attention à ne pas cambrer le bas du dos !

Pour augmenter la difficulté, alternez en mettant le poids sur une seule cuisse.

PECTORAUX



Pour les zones plus difficiles d'accès, je vous conseille d'utiliser une balle de massage.

Massez par petits mouvements de cercles.

Attention à bien cibler le haut de la poitrine (pour atteindre le muscle des pectoraux) et ne pas masser la poitrine.