

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Etirement du grand dorsal

Le rouleau permet d'accéder au grand muscle dorsal dont la partie située dans le creux de l'aisselle, difficile à atteindre, est souvent le siège de grandes tensions.



**Position initiale:** Couché sur le côté, placer le rouleau à l'arrière de l'épaule, sous l'aisselle du bras tendu. La jambe inférieure est droite, l'autre fléchie, le pied servant d'ancrage. La main libre peut venir en soutien si nécessaire.

**Déroulement:** Combiner des mouvements de haut en bas et d'avant en arrière pour impliquer toutes les parties, des aisselles jusqu'au sommet des hanches, et de la poitrine au dos. Changer de côté après quelques passages.

## A noter

- Il est important d'éprouver tout au long de l'exercice cette sensation de «douleur bienfaisante» – comme lors d'un massage sportif intensif. Par contre, les douleurs aiguës sont à éviter absolument.
- La respiration est un bon indicateur pour savoir si l'intensité est adaptée. Tant que l'on peut respirer de manière fluide, les conditions pour un automassage efficace sont réunies.

## De quoi s'agit-il?

- Mobilité
- Irrigation sanguine
- Relâchement des fascias
- Thérapie de points trigger myofasciaux
- Automassage

---

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO