

Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Adducteurs et lombaires

Cet exercice facilite le relâchement des adducteurs et contribue à dénouer les tensions au niveau des lombaires.



Position initiale: Sur le ventre, en appui sur les coudes, un genou fléchi. Placer le rouleau sur la face interne des cuisses (au milieu). L'autre jambe est tendue sur le sol.

Déroulement: Doser la charge pour que la douleur ne soit pas désagréable. Détendre les muscles internes de la cuisse pendant le passage du rouleau entre les hanches et le genou. Le ventre pivote en permanence sur le côté en direction du sol. A la fin du mouvement, quand le rouleau se trouve tout à l'extérieur (ventre orienté vers le sol), croiser les bras et poser la tête. Rester un moment dans cette position pour détendre les lombaires. Idem de l'autre côté.

Remarque: Garder les épaules hautes et la tête droite, effectuer des mouvements lents et réguliers. Respirer normalement.

Relâchement

Région lombaire



Position initiale: En position ventrale, placer une jambe fléchie sur le rouleau, la seconde tendue sur le sol. Poser la tête sur le bras replié.

Déroulement: La main côté jambe fléchie guide les mouvements du rouleau sur le côté du corps. Les lombaires se détendent peu à peu. A la fin, rester le temps de quelques respirations sur un point qui procure une sensation particulièrement agréable.

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