

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Fessiers/Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.



**Position initiale:** S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé

**Déroulement:** Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

## Remarques

- Le bas du dos reste droit.
- Le rayon de mouvement est assez faible.
- Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature).
- Respirer de manière fluide.

## Plus intensif

### Avec balle de tennis



**Position initiale:** Placer une balle de tennis sous une fesse. Tendre l'autre jambe (moins intensif) ou la plier (plus intensif). S'appuyer sur les mains posées derrière le dos.

**Déroulement:** Comme pour l'exercice de base. Varier la position du bassin afin de toucher différentes parties des fessiers et des muscles des hanches.

## 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**