

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