

Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Face antérieure des cuisses et fléchisseurs de la hanche

Voici un exercice simple et efficace pour masser les muscles antérieurs des cuisses et les fléchisseurs des hanches. Il est important de travailler aussi sur les segments internes et externes.



Position initiale: En appui sur les coudes, s'étendre sur le rouleau, les jambes légèrement (ou un peu plus) écartées. Bien activer les abdominaux afin que le bassin ne bascule pas vers le bas (position neutre du bassin). Les pieds et les tibias sont suspendus à quelques centimètres du sol.

Déroulement: Le corps se déplace d'avant en arrière grâce à l'impulsion des bras. Le rouleau passe du pubis au-dessus des genoux. Varier l'orientation des pieds pour atteindre les segments internes et externes des jambes. Pour mieux cibler les fléchisseurs des hanches, pivoter le bassin d'un côté puis de l'autre.

Remarque: Il est particulièrement important d'effectuer des mouvements lents et de veiller à un bon gainage du tronc. Sans oublier de relâcher autant que possible la musculature des jambes.

Plus intensif



Niveau 1: Remplacer le rouleau par deux balles de tennis. Grâce à leur forme tridimensionnelle, elles permettent d'atteindre les structures les plus profondes.



Niveau 2: Une fois le niveau 1 réussi, passer à la suite en croisant les jambes sur le rouleau pour masser une cuisse à la fois.

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