

Massage à deux: Massage avec balle

Cet exercice nécessite l'emploi d'une petite balle ou d'un autre engin de massage. Il peut être effectué sur le ventre ou sur le dos.

Par deux, A est couché sur le ventre confortablement. B masse à l'aide d'une balle-hérisson, d'un ballon de gymnastique ou de tout autre engin de massage, avec de petits mouvements circulaires des pieds en direction de la tête. B masse seulement les muscles, en évitant la colonne vertébrale.



Contourner les zones sensibles et adapter la pression pour garantir une sensation agréable (questionner le partenaire). Pour terminer, laisser la balle de côté et effleurer le dos avec les deux mains, des épaules en direction du bassin.

Variante

Idem en position dorsale.

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO