

Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Dérouter les pieds

Cet exercice améliore la mobilité et la sensibilité des pieds. Il prévient en outre les inflammations de la voûte plantaire.



Position initiale: Placer le rouleau en largeur sur une surface antidérapante et y poser un pied. Se tenir droit, les mains en appui sur les hanches, les yeux dirigés vers l'avant. Maintenir un axe correct des jambes.

Déroulement: Déplacer le poids du corps pour mettre un peu de pression sur le rouleau, en gardant cependant la plus grande partie du poids sur la jambe d'appui. Déplacer le rouleau d'avant en arrière, des orteils aux talons, en fléchissant et tendant la jambe. Idem de l'autre côté.

Technique: Modifier en permanence les points de pression en s'attardant un peu sur les nœuds plus importants. Y rester jusqu'à ce que la sensation de «douleur bienfaisante» s'estompe.

Remarques: Veiller à passer par tous les points, centimètre par centimètre, afin de garantir les effets positifs.

Plus intensif

Avec des balles de tennis, de golf ou de lacrosse, l'exercice gagne en intensité.

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