

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: En équilibre sur le rouleau

Dans cet exercice, l'accent est mis sur l'équilibre. La jambe libre est déplacée vers l'avant et l'arrière du rouleau.



**Position initiale:** Mettre un pied sur le rouleau, les mains en appui sur les hanches.

**Déroulement:** Essayer de garder l'équilibre sur le rouleau en effectuant des mouvements compensatoires avec l'autre jambe. En cas de difficulté, tendre les bras latéralement.

## 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**