

Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Mobilisation des muscles pectoraux et scapulaires

Cet exercice cible l'étirement de la musculature qui entoure la ceinture scapulaire, entre les omoplates (rhomboïdes) et la poitrine (grand pectoral). Il s'avère très relaxant.



Position initiale: Placer le rouleau longitudinalement sur le sol et se coucher en position dorsale, la tête en appui sur l'accessoire. Les jambes sont fléchies, les pieds en appui sur sol, les bras croisés sur la poitrine. Rester quelques instants ainsi pour placer le bassin dans une **position neutre**, trouver l'équilibre et ajuster sa respiration.

Déroulement

- Cercles de bras: contracter les muscles de l'abdomen et stabiliser les épaules pendant que les bras décrivent un cercle. Effleurer le sol avec les mains, mais ne pas forcer la rotation si la tension est trop forte. Commencer avec un rayon qui permette une exécution harmonieuse.
- Détendre le rhomboïde: former un grand «W» avec les bras, les paumes des mains dirigées vers le haut. Amener lentement les bras au-dessus de la tête avant de les abaisser. Les avant-bras restent parallèles au sol durant tout le mouvement.

Remarque: Effectuer des mouvements de bras de telle manière que les côtes restent «collées» à l'abdomen. Répéter au moins 10x pour que les tissus se détendent.

Relâchement

Buste et épaules



Position initiale: Ecarter les bras et poser le dos des mains sur le sol, les paumes vers le haut (poser si possible aussi les coudes si cela ne tire pas trop).

Déroulement: Maintenir la position pendant quelques secondes, respirer quelques secondes et apprécier l'effet relaxant. Ne pas forcer, débiter avec un écartement des bras adapté.

Remarque: Cet exercice peut aussi être réalisé avec des balles de tennis dans une chaussette et disposées en ligne entre les omoplates.

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