

# Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Partie postérieure des deux cuisses

Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.



**Position initiale:** Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

**Déroulement:** Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.

## Plus intensif

### Partie postérieure d'une cuisse



**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Le rouleau est placé derrière la cuisse de la jambe tendue, juste au-dessous des fesses. L'autre jambe est posée suffisamment en avant du rouleau pour permettre l'exécution du mouvement.

**Déroulement:** Les bras guident le mouvement du bassin d'avant en arrière. Le rouleau se déplace de l'ischion pour s'arrêter juste au-dessus du genou. Tourner légèrement la jambe vers l'intérieur puis l'extérieur pour atteindre différentes parties du muscle. Changer de jambe.

**Remarque:** Relâcher consciemment la musculature massée. Moduler l'intensité en plaçant plus ou moins de poids sur la jambe d'appui.

## Avec balle de tennis sur le bloc de yoga II



**Position initiale:** Comme pour l'exercice «Partie postérieure d'une cuisse».

**Déroulement:** Comme pour l'exercice «Partie postérieure d'une cuisse», mais avec une balle de tennis posée sur un livre ou un bloc de yoga. La forme tridimensionnelle de l'objet permet de toucher les couches profondes des muscles.

### 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