

Régénération: Mini-rouleau futé

Le mini-rouleau est un accessoire idéal pour activer la détente ainsi que la récupération musculaires (auto-massage). Il s'utilise également pour se muscler, s'étirer et se mettre en condition avant le sport.



Le système musculaire est composé de fascias, c'est-à-dire des membranes de tissus conjonctifs enveloppant des groupes de muscles et en assurant le maintien. Les fascias sont sensibles à la douleur et peuvent se durcir ou s'épaissir.

Cela arrive, par exemple, en cas de manque d'activité physique, de blessure, d'effort excessif ou de stress psychique. L'auto-massage avec un mini-rouleau est une méthode efficace pour dénouer les tensions et défaire les adhérences au niveau des fascias.

La brochure «Mini-rouleau futé» propose des exercices à faire chez soi et au travail, exercices d'équilibre et de renforcement et exercices à faire dans le cadre d'un sport. Le set complet comprenant un mini-rouleau et une brochure peut être commandé sur le site de la Suva.

→ [Commande](#)

Source: [Suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO