Entraînement avec engins – Rouleau de massage: Mobilisation de la musculature dorsale

Cet exercice permet de mobiliser l'ensemble de la musculature du dos, des omoplates jusqu'aux lombaires.

Position initiale: Appuyer la colonne thoracique contre le rouleau et ancrer les talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Les mains soutiennent la tête et le regard est dirigé vers le haut.

Déroulement: Soulever le bassin et se repousser avec les pieds pour faire descendre lentement le rouleau vers les lombaires. Avancer ensuite les pieds pour ramener le rouleau vers les omoplates. Effectuer quelques mouvements lents et dans l'axe avant de pivoter le buste légèrement vers la droite puis vers la gauche afin de toucher d'autres muscles. Rester un peu sur les différents points puis ramener le bassin au sol. Etirer intensivement la colonne vertébrale en «enroulant» l'accessoire.

Remarque: La tête reste dans le prolongement de la colonne durant tout l'exercice, la nuque détendue (ne pas tirer le menton sur le sternum). Placer éventuellement les mains derrière la tête si la position bras croisés s'avère trop difficile.

Plus intensif

Massage des épaules

Position initiale: Sur le dos, talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Soulever la tête avec l'aide des mains, placer des balles de tennis sous le haut du corps et trouver une position agréable. Poser ensuite la tête sur le sol.

Déroulement: Croiser les bras sur la poitrine afin d'atteindre les muscles entre les omoplates. Des mouvements lents et ciblés permettent d'assouplir des segments inaccessibles en automassage traditionnel.

Remarque: Veiller à respirer de manière continue.

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