Massage sportif: Images à l'appui

La vingtaine de clips vidéos produits par mobilesport.ch permettent de s'initier au massage sportif. Elle cible les muscles de la partie postérieure du corps, ainsi que la ceinture scapulaire et le dos.

A l'aide de ces vidéos et en faisant preuve d'empathie, chacun est en mesure d'effectuer des massages simples. Les exemples proposés ont été réalisés avec des habits, mais ils peuvent tout à fait l'être à même la peau. Dans ce cas-là, il recommandé de recourir à une huile de massage ou à une lotion pour éviter des irritations de la peau.

- → Massage: Partie postérieure du corps (11 vidéos)
- → Massage: Ceinture scapulaire et dos (10 vidéos)

Source: Hans Peter Hari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO