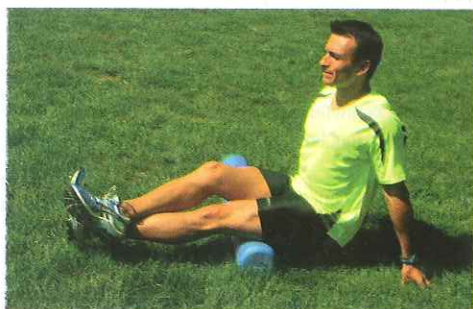
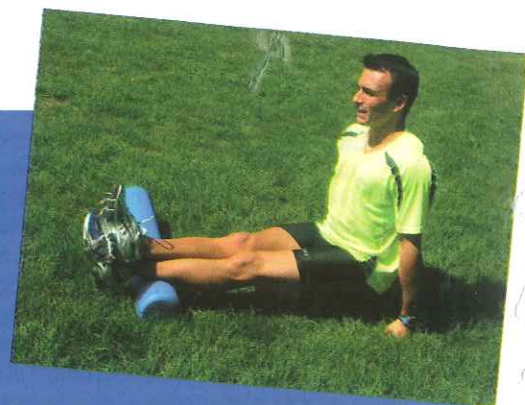


FORME

Votre séance en 10 automassages

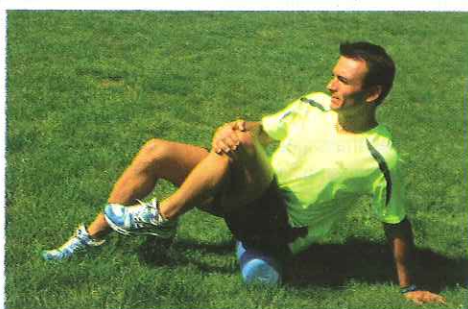
Exercice 1 mollet & soléaire

Placez le rouleau sous votre mollet en étant assis au sol. Soulevez-vous légèrement et roulez. Vous pouvez commencer à deux jambes si vos mollets ou soléaires sont trop durs et douloureux.



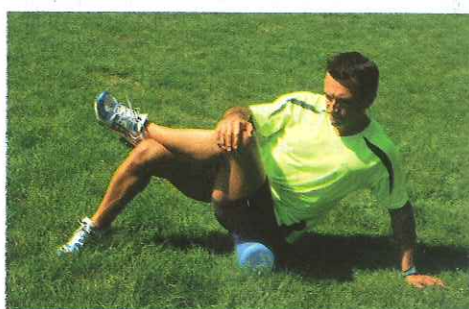
Exercice 2 ischiojambier

Assis au sol sur le rouleau, qui est positionné au niveau des ischiojambiers, roulez...



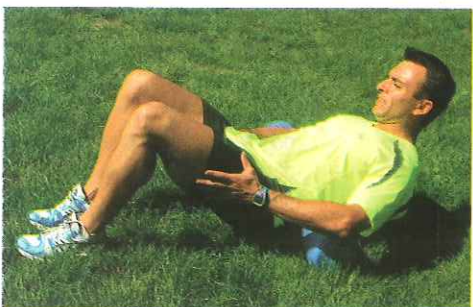
Exercice 3 grand fessier

Assis sur le rouleau en étant en appui sur une seule fesse, roulez...



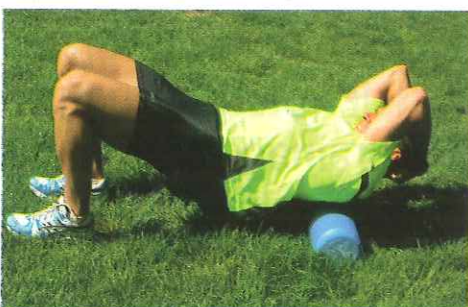
Exercice 4 pyramidal & rotateur/ stabilisateur de la hanche

Dans la même position que dans l'exercice 3, croisez la jambe libre sur le genou opposé. Roulez et cherchez des zones ou points douloureux, car les muscles profonds de la hanche le sont souvent.



Exercice 5 bas du dos

Après avoir massé les deux fesses, allongez-vous avec le rouleau au niveau des lombaires. Veillez à maintenir la sangle abdominale en tension, le bassin surélevé et les deux mains qui tirent vos fesses (pour vous aider à maintenir la position). Roulez sur la zone lombaire.



Exercice 6 haut du dos

Autre zone sensible, la région entre les omoplates, la partie thoracique de la colonne vertébrale et les trapèzes. Maintenez le bassin en l'air et positionnez vos mains derrière la tête. Tirez un à droite ou gauche en même temps.



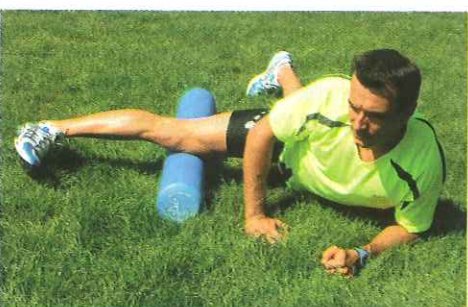
Exercice 7 quadriceps & fléchisseur de hanche

Face contre terre, le rouleau est positionné au niveau des quadriceps. À deux jambes au début, puis lorsque vos quadriceps seront moins douloureux, à une jambe. Roulez de l'attache de la hanche jusqu'à la limite de la rotule.



Exercice 8 tenseur du fascia lata

Dans la même position qu'à l'exercice 8, passez légèrement de profil. Roulez sur le côté de bas en haut en partant de la crête de votre os iliaque jusqu'à la limite de votre genou. Cet exercice est souvent très douloureux au début.



Exercice 9 vaste interne

Toujours à plat ventre, placez le rouleau perpendiculaire à vous et remontez une jambe tendue pour la poser dessus au niveau du quadriceps (vaste interne). Roulez sur cette petite zone.



Exercice 10 adducteur

Même position que dans l'exercice 9, mais cette fois-ci vous massez les adducteurs en remontant jusqu'au bassin.