

# MASSAGE AVEC ROULEAU (AUTORELÂCHE MYOFASCIAL)

## Mollets



## Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)



## Fessier



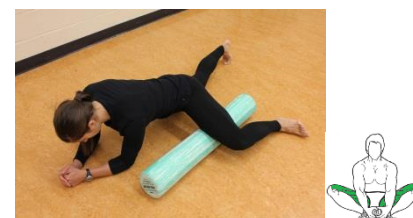
## Bandelette ilio-tibiale (côté de la cuisse)



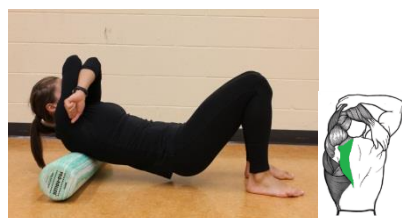
## Quadriceps (avant de la cuisse)



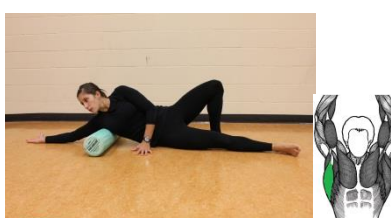
## Adducteurs (intérieur de la cuisse)



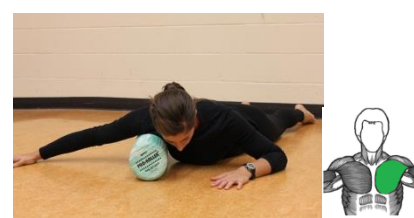
## Région thoracique (haut du dos)



## Grand dorsal



## Pectoraux



### Objectifs:

- ✓ Aide à la récupération et à la prévention des blessures.
- ✓ Aide à prendre conscience des tensions accumulées dans le corps afin de pouvoir en prendre soin.
- ✓ Améliore la mobilité.

### Consignes:

- ✓ Rouler les muscles selon vos besoins (environ 30 à 60s).
- ✓ Varier les angles afin de rouler l'ensemble de la région ciblée.
- ✓ Immobilisez-vous sur les points de tension afin que la douleur se dissipe.
- ✓ Rouler vos muscles avant l'entraînement en superficie, après l'entraînement en superficie ou en profondeur et lors d'une journée de repos.
- ✓ Respecter votre seuil de tolérance. « *Know pain, know gain!* »

### Précautions:

- ✓ En cas de doute, veuillez vous référer à un professionnel de la santé.
- ✓ Éviter de rouler sur les tendons, les os et les articulations.
- ✓ Commencer sans mettre tout le poids du corps.
- ✓ Contrôler le mouvement tout au long de l'exercice.