

Claire Alix Anderson

**Livre d'exercices
à réaliser avec
votre rouleau
de massage pour
fascias**

BODYMATE



Claire Alix Anderson

Livre d'exercices à
réaliser avec votre
rouleau de massage

pour fascias
BODYMATE

Impressum

Auteur/Editeur:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Allemagne

Clause de non-responsabilité

Ce livre a été conçu pour vous permettre d'utiliser au mieux votre rouleau de massage dans le cadre de votre entraînement sportif. L'utilisation d'un rouleau de massage pour fascias doit permettre de soulager les douleurs physiques et d'augmenter votre endurance, votre force et votre souplesse. Les exercices et massages présentés dans ce livre devraient par ailleurs vous permettre d'augmenter considérablement votre vitalité et votre sensation de bien-être.

Ce livre ne s'apparente en aucun cas à des directives médicales. Les informations et les exercices qu'il contient ne sont là qu'à titre informatif et sont dispensés dans le seul but d'éveiller votre intérêt pour le massage et l'entraînement des fascias.

Pendant votre entraînement, soyez attentif·ve à votre corps, échauffez-vous suffisamment avant de commencer les exercices et exécutez-les lentement. Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement. Le massage des fascias est un exercice doux. Il ne s'agit ni de tester ses limites, ni de mettre sa santé en danger.

Il est néanmoins important de rappeler que le risque de blessure est inhérent à la pratique d'une activité sportive quelle qu'elle soit. Ce risque est d'autant plus grand en cas de maladie ou quand les exercices ne sont pas réalisés correctement. Aussi, nous déconseillons fortement la pratique d'une activité sportive si elle n'est pas réalisée sous la supervision d'un·e professionnel·le certifié·e. Il en va de même pour les exercices présentés ci-après.

Les exercices présentés dans ce livre s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé de plus de 18 ans.

Ils ne sauraient par ailleurs se substituer à une activité sportive régulière et ne peuvent en aucun cas servir d'alternative à un traitement médical.

Avant de démarrer le programme d'entraînement et d'essayer les exercices présentés ci-après, prenez rendez-vous avec votre médecin afin d'obtenir son accord. Si vous souffrez de blessure, de maladies ou de douleurs physiques, ne commencez pas l'entraînement sans en parler au préalable avec lui-elle. Il en va de même si vous prenez des médicaments.

Si des douleurs venaient à survenir pendant les exercices réalisés avec le rouleau de massage pour fascias BODYMATE, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.

Enfin, n'utilisez en aucun cas votre rouleau de massage BODYMATE s'il apparaît en tout ou partie usé ou défectueux !

Sommaire

| | |
|---|----|
| Pourquoi pratiquer un entraînement des fascias ?..... | 7 |
| À qui s'adresse le massage des fascias ? | 8 |
| Les fascias, qu'est-ce que c'est ?..... | 8 |
| Entraînement des fascias : à quoi faut-il faire attention ? | 9 |
| Exercices..... | 15 |
| Exercice pour les mollets – Débutant·e·s..... | 16 |
| Exercice pour les mollets – Avancé·e·s..... | 18 |
| Exercice pour l'avant des cuisses..... | 20 |
| Exercice pour l'arrière de la cuisse..... | 22 |
| Exercice pour l'intérieur des cuisses | 24 |
| Exercice pour la bandelette ilio-tibiale..... | 26 |
| Exercice pour les fessiers..... | 28 |
| Exercice pour les hanches | 30 |
| Exercice pour le haut du bras et le côté de la poitrine | 32 |
| Exercice pour le haut du dos | 34 |
| Fentes avec un rouleau de massage | 36 |
| Squats contre le mur..... | 38 |
| Planche | 40 |
| L'exercice de l'alpiniste | 41 |
| Demi-pont – Exercice pour le plancher pelvien | 42 |
| Planche soutenue..... | 43 |
| Appui sur les avant-bras | 44 |
| Appui sur les avant-bras en mouvement | 45 |
| Abdominaux en mouvement..... | 46 |
| Tibias..... | 47 |
| Exercice pour le dos contre le mur | 48 |
| Exercice pour les épaules en position debout | 50 |

Exercice pour les épaules en position allongée52
Exercice pour la nuque – Étirement..... 53
Exercice pour les bras..... 54

Pourquoi pratiquer un entraînement des fascias ?

L'entraînement des fascias permet de soulager les éventuelles douleurs physiques tout en augmentant sa force, sa souplesse et son endurance. C'est pourquoi nous avons choisi de répartir les exercices suivants en trois catégories :

1. Travail de la force
2. Amélioration de la souplesse
3. Stimulation des tissus profonds

Bien que tous les exercices présentés dans ce livre puissent entrer dans ces trois catégories, certains d'entre eux se focalisent davantage sur l'un de ces trois points. Un entraînement efficace sera ainsi composé d'exercices issus de ces trois catégories. On compte de plus en plus de sportif·ve·s dans le monde qui ne jurent que par ce type d'entraînement. Pourquoi ? Voici une liste non exhaustive des avantages liés au massage du tissu conjonctif :

- Soulage et prévient la douleur
- Aide à guérir les blessures
- Permet d'augmenter sa force et sa performance dans la vie quotidienne ainsi que dans le cadre d'autres activités sportives
- Améliore la souplesse et la flexibilité au quotidien
- Accélère la régénération après une activité physique intense
- Idéal contre les douleurs musculaires et articulaires
- Améliore significativement la sensation de bien-être
- Améliore la posture – Aide à se tenir droit·e !
- Exercices simples et rapides à apprendre

- Pour s'entraîner partout : le rouleau de massage BODYMATE possède la taille idéale pour être transporté partout sans effort. Emmenez-le avec vous en vacances ou en voyage !

À qui s'adresse le massage des fascias ?

L'entraînement des fascias s'adresse aussi bien aux sportif·ve·s débutant·e·s qu'aux professionnel·le·s. Les personnes qui passent plusieurs heures par jour dans leur voiture, sur leur chaise de bureau ou sur leur canapé déclarent se sentir mieux après quelques entraînements seulement. Elles se sentent tout simplement plus en forme. Les douleurs liées à leur position assise prolongée disparaissent, et leur souplesse augmente.

Edmund Jacobson, l'inventeur de la relaxation progressive¹, a prouvé que des muscles courts et contractés peuvent être responsables de l'augmentation du niveau de stress et même entraîner des douleurs psychosomatiques. C'est pourquoi la relaxation des muscles est capable, à l'inverse, de renforcer la sensation de bien-être au quotidien.

L'entraînement des fascias peut également profiter aux professionnel·le·s du sport. Ce type de massage est en effet capable d'influencer favorablement leur séance d'entraînement en minimisant le risque de blessure et en augmentant leur niveau de souplesse.

Les fascias, qu'est-ce que c'est ?

Les fascias représentent l'ensemble des tissus qui enveloppent les fibres musculaires. Ils sont principalement constitués de collagène et d'élastine et séparent chacune des parties du muscle. Ces tissus

¹ Pour en savoir plus sur la méthode de la relaxation progressive, lire „You must relax“ d'Edmund Jacobson, paru en 1934.

se retrouvent dans toutes les structures du corps. Ils constituent un réseau sans début ni fin, qui contribue au bon fonctionnement du corps.

En outre, les fascias permettent l'évacuation des déchets organiques grâce à l'acheminement du liquide lymphatique. Ils participent ainsi à la régénération des cellules.

Les fascias influencent également la souplesse du corps. Un niveau de stress élevé, une position assise prolongée ou encore une mauvaise posture peuvent durcir et raccourcir les fascias, ce qui augmente le niveau de collagène dans les fibres. Le corps devient plus lent et perd en souplesse, les articulations et les muscles ayant moins de place pour se mouvoir.

La puissance de chaque muscle dépend également des fascias car ceux-ci servent à stocker l'énergie. En effet, plus les fascias sont élastiques, plus ils sont capables de transmettre de l'énergie aux muscles qui peuvent alors travailler plus efficacement. Les personnes souhaitant conserver leur force musculaire le plus longtemps possible ont ainsi tout intérêt à masser régulièrement leurs fascias.

Le tissu conjonctif est également responsable de la perception de nos émotions. En effet, il contient plus de nerfs que nos organes sensoriels ! C'est pour cette raison que de nombreuses personnes déclarent se sentir mieux après le massage de leurs fascias au cours d'un entraînement sportif.

Entraînement des fascias : à quoi faut-il faire attention ?

L'entraînement des fascias se distingue des autres activités sportives en mettant l'accent sur la prévention et la réduction de la douleur. Si des exercices de fitness peuvent être réalisés, il s'agit surtout de rechercher ici un effet curatif.

L'objectif est de libérer le corps de ses contractures et tensions par le biais de l'automassage. Pour cela, il est nécessaire de tenir compte des points suivants :

- L'entraînement des fascias grâce au rouleau de massage BODYMATE entre dans le cadre de la thérapie dite « des trigger points ». Ces points particulièrement douloureux correspondent à des contractures au niveau des muscles et des fascias. On parle également de syndrome myofascial douloureux. Le but de ces exercices : soulager et éliminer ces trigger points.
- Le massage des fascias par le biais du rouleau BODYMATE permet de décider du niveau de pression exercé sur ces points. Fiez-vous à votre ressenti et soyez toujours à l'écoute de votre corps.
- Exercices préliminaires : utilisez la thérapie des trigger points avant de débiter votre entraînement afin de soulager les tensions corporelles et éviter les risques de blessure.
- Exercices post-entraînement : utilisez la thérapie des trigger points pour accélérer le processus de régénération.
- Pendant les exercices, inspirez et expirez lentement.
- Un sentiment d'inconfort pourrait survenir au début quand le rouleau appuiera sur les zones contractées de votre corps. Même si cette gêne est tout à fait normale, assurez-vous néanmoins que la pression exercée ne soit pas trop forte et qu'aucune douleur ne survienne.
- Dans le cas (fort peu probable), où des hématomes se formeraient sur votre peau, interrompez immédiatement l'exercice. Cela pourrait signifier que vous avez exercé trop de pression sur l'un des trigger points.

Autres règles à suivre :

1. Entraînez-vous régulièrement

Un entraînement régulier permet d'atteindre plus facilement ses objectifs. Il est préférable de réaliser un petit nombre

d'exercices seulement, mais régulièrement, plutôt qu'un grand nombre d'exercices une fois de temps en temps.

2. Instaurez votre propre routine

Les exercices présentés dans ce livre ont été pensés pour vous laisser le choix à chacun de vos entraînements. Il ne s'agit pas de tous les effectuer en une seule fois. Chaque personne a des besoins différents. Nous vous recommandons ainsi de tester chaque exercice au moins une fois pour établir une liste de ceux qui auront le mieux fonctionné. Attention toutefois à sélectionner des exercices correspondant aux régions douloureuses de votre corps. Pour les débutant-e-s, 5 à 10 exercices par entraînement suffiront amplement.

3. Réalisez correctement les exercices

Le massage des fascias est une méthode douce pour soulager la douleur et agir positivement sur la forme physique. Beaucoup de personnes pensent que ce qui vaut pour les autres sports vaut aussi pour l'entraînement des fascias : plus l'activité gagnerait en fréquence et en intensité, mieux ce serait.

Mais ce qui est avant tout important, c'est de réaliser correctement les exercices proposés. Il n'existe pas de recommandation particulière pour la fréquence d'entraînement car chaque personne est unique et réagit différemment aux exercices. Soyez ainsi toujours à l'écoute de votre corps. Vous verrez rapidement à quel rythme vous devez vous entraîner pour atteindre vos objectifs.

4. Massez intégralement les trigger points

Dès que vous trouvez un trigger point lors d'un exercice, gardez la pression à cet endroit et laissez agir le rouleau de massage BODYMATE. 10 à 20 secondes suffisent dans la

plupart des cas. Opérez également des massages latéraux en fin d'exercice pour être sûr·e de masser le trigger point dans son intégralité (basculez le poids du corps de droite en gauche en fonction de l'exercice).

5. Acceptez un léger sentiment d'inconfort

Exercer une pression sur un trigger point peut naturellement être désagréable. L'essentiel est avant tout de vous assurer que le massage de la zone concernée n'entraîne pas par la suite de douleurs significatives. Réduisez la pression si vous sentez que la gêne est trop importante.

6. Hydratez-vous après l'entraînement

Le tissu conjonctif est composé à 70% d'eau. Afin de le garder hydraté, il est essentiel de couvrir votre besoin en eau quotidien. Pendant un entraînement des fascias, le poids du corps appuie sur le tissu conjonctif, libérant, comme le ferait une éponge, l'eau en trop. Si cela a certes un effet positif (d'éventuelles toxines se retrouvent ainsi évacuées par les veines et le système lymphatique), il faut néanmoins veiller à réhydrater le corps et le tissu conjonctif après l'entraînement.

7. Respectez les consignes adaptées à votre niveau

Certains exercices ou certaines variations ont été conçus pour les niveaux avancés. Commencez toujours par les exercices niveau débutant si vous n'êtes pas un·e sportif·ve professionnel·le. Vous éviterez ainsi l'apparition de douleurs, mais surtout, cela vous permettra de vous amuser pendant votre entraînement. Si vous souhaitez que le massage de vos fascias constitue par la suite un entraînement sur le long terme, allez-y progressivement.

8. Ne massez pas le bas du dos

Il a été prouvé que masser le bas du dos à l'aide d'un rouleau est contreproductif. La sensation est généralement désagréable et le corps se contracte au lieu de se détendre. Si vous souhaitez soulager des douleurs dans le bas du dos, le massage de vos cuisses et du haut du dos devrait suffire car les fascias du dos et des jambes sont connectés les uns aux autres. Le massage de ces régions permet ainsi de réduire la douleur dans le bas du dos.

9. Ne massez pas directement une blessure

Vous souffrez d'une blessure suite à une activité physique ? Évitez de masser les régions concernées.

Exercices

Exercice pour les mollets – Débutant·e·s



Groupe musculaire concerné : muscle des mollets (Musculus gastrocnemius).

Localisation : arrière de la jambe.

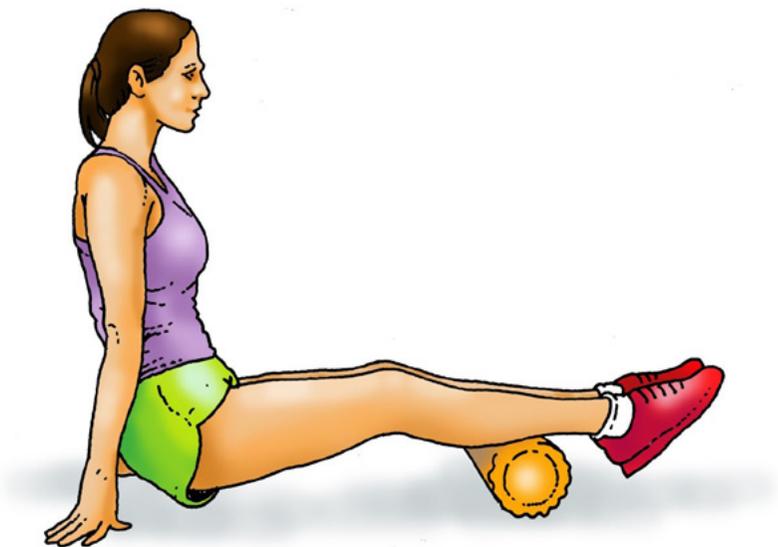
Fonction : a pour fonction principale de plier le pied.

Objectif de l'exercice : Soulager la douleur. Des mollets dont les fascias sont contractés peuvent entraîner des douleurs dans le dos. En effet, il ne faut pas oublier que tous les fascias du corps sont reliés les uns aux autres.

1. Munissez-vous de votre rouleau de massage BODYMATE et placez-le sous votre mollet droit, en son centre (voir illustration).
2. Ramenez l'autre jambe vers vous.

3. Basculez votre corps légèrement en arrière en vous aidant de vos mains, vos doigts dirigés vers l'avant ou l'arrière, au choix.
4. Soulevez votre bassin et massez votre mollet d'avant en arrière en le faisant rouler sur votre rouleau de massage BODYMATE.
5. Exécutez ce mouvement lentement afin de garder l'équilibre. N'éloignez pas le rouleau trop loin de votre centre de gravité.
6. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau de massage BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
7. Si vous sentez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, posez la deuxième jambe sur la première pour augmenter le poids en appui sur le rouleau.
8. Recommencez cet exercice avec l'autre mollet.

Exercice pour les mollets – Avancé·e·s



Groupe musculaire concerné : muscle des mollets (Musculus gastrocnemius).

Localisation : arrière de la jambe.

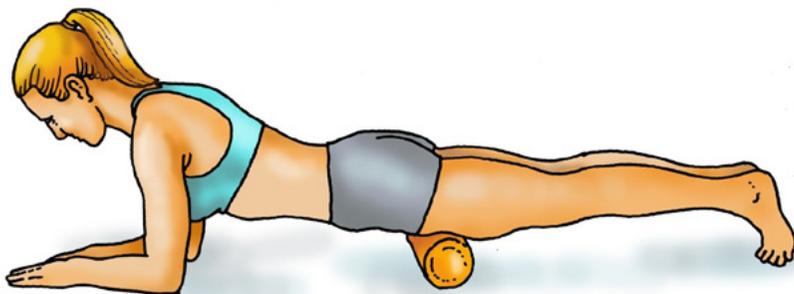
Fonction : a pour fonction principale de plier le pied.

Objectif de l'exercice : Soulager la douleur. Des mollets dont les fascias sont contractés peuvent entraîner des douleurs dans le dos. En effet, il ne faut pas oublier que tous les fascias du corps sont reliés les uns aux autres.

L'exercice pour les mollets destiné aux sportif·ve·s avancé·e·s ressemble à celui présenté précédemment. Il nécessite néanmoins plus de force et sollicite d'autres régions du corps comme le ventre et le dos.

1. Munissez-vous de votre rouleau de massage BODYMATE et placez-le sous vos deux mollets tendus, à peu près au milieu (voir illustration).
2. Basculez votre corps légèrement en arrière en vous aidant de vos mains, vos doigts dirigés vers l'avant ou vers l'arrière, au choix.
3. Soulevez votre bassin et massez vos mollets d'avant en arrière. Pensez à maintenir une légère tension dans votre dos et vos fessiers.
4. Exécutez ce mouvement lentement afin de garder l'équilibre. N'éloignez pas le rouleau trop loin de votre centre de gravité.
5. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
6. Si vous sentez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, posez la deuxième jambe sur la première pour augmenter le poids en appui sur le rouleau.

Exercice pour l'avant des cuisses



Groupe musculaire concerné : muscles des cuisses („Musculus quadriceps femoris“).

Localisation : avant de la cuisse, entre le genou et le pli de l'aîne.

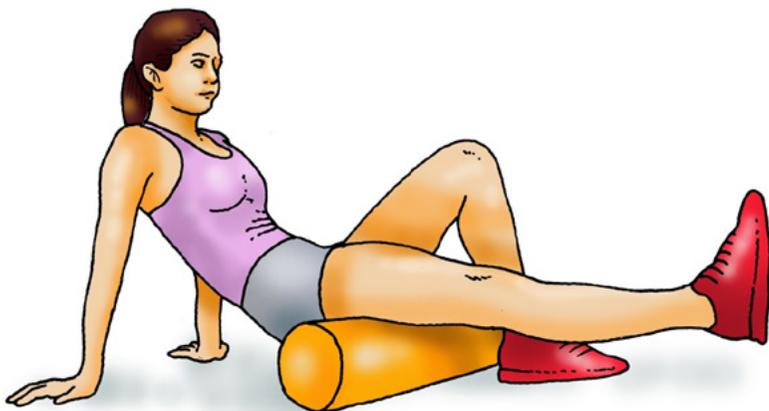
Fonction : étirent l'articulation du genou et permettent au corps de se redresser

Objectif de l'exercice : renforcer les fascias situés autour de l'articulation de la hanche (fortement sollicités en cas de position assise prolongée) et raffermir ainsi le tissu conjonctif.

1. Allongez-vous sur le ventre. Placez votre rouleau de massage BODYMATE sous vos cuisses, au milieu. Prenez appui sur vos avant-bras afin de soulever le haut de votre corps (voir illustration).
2. Maintenez une certaine tension dans votre corps et massez lentement vos cuisses d'avant en arrière pendant une trentaine de secondes.

3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Pour finir, transférez lentement votre poids du corps de gauche à droite et inversement, de sorte que vos cuisses appuient latéralement sur le rouleau de massage BODYMATE. La pression doit toutefois rester minimale. Répétez le mouvement cinq fois afin de masser toutes les éventuelles tensions présentes dans vos cuisses.

Exercice pour l'arrière de la cuisse



Groupe musculaire concerné : muscles des cuisses („Ischiokrurale Muskulatur“).

Localisation : arrière de la cuisse, entre le genou et le pli de l'aîne.

Fonction : assurent la flexion de la hanche et du genou.

Objectif de l'exercice : Renforcer les fascias de l'arrière de la cuisse concernés par un raccourcissement des muscles (généralement dû à un entraînement déséquilibré), et raffermir ainsi le tissu conjonctif.

1. Asseyez-vous sur le sol. Munissez-vous de votre rouleau de massage BODYMATE et placez-le sous votre cuisse droite ou gauche (voir illustration). Au début de l'exercice, le rouleau doit se trouver sur la partie la plus haute de l'arrière de votre cuisse.
2. Basculez le haut du corps légèrement en arrière et prenez appui sur vos mains.

3. Maintenez une légère tension dans votre corps et massez lentement la cuisse d'avant en arrière sur le rouleau pendant une trentaine de secondes.
4. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
5. Pour finir, transférez lentement votre poids du corps de gauche à droite et inversement, de sorte que votre cuisse appuie latéralement sur le rouleau de massage BODYMATE. La pression doit toutefois rester minimale. Répétez le mouvement cinq fois afin de masser toutes les éventuelles tensions présentes dans votre cuisse.
6. Répétez l'exercice avec l'autre cuisse.

Exercice pour l'intérieur des cuisses



Groupe musculaire concerné : muscles des cuisses (« adducteurs »).

Localisation : l'intérieur des cuisses entre le genou et le pli de l'aîne.

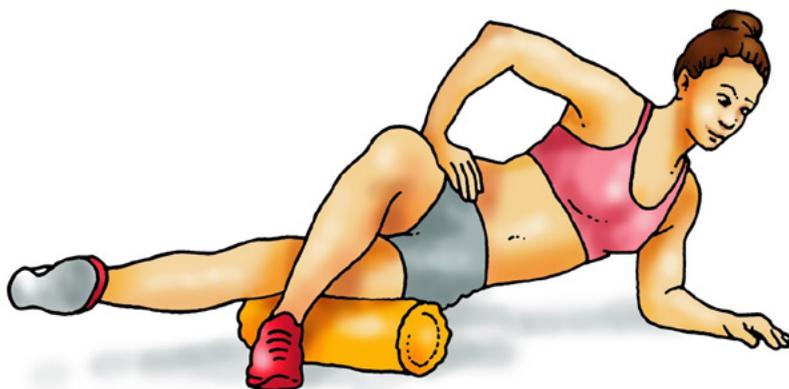
Fonction : ramènent la jambe écartée en position naturelle. Stabilisent l'articulation de la hanche et le genou. Maintiennent l'équilibre du corps quand il est en mouvement.

Objectif de l'exercice : renforcer les fascias pour améliorer la course.

1. Allongez-vous sur le ventre, de sorte que le haut de l'intérieur de votre cuisse (au niveau de l'aîne) repose sur votre rouleau de massage BODYMATE. Prenez appui sur vos avant-bras (voir illustration).
2. Massez lentement d'avant en arrière l'intérieur de la cuisse jusqu'au-dessus du genou.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.

4. Pour exercer davantage de pression, appuyez sur votre cuisse à l'aide de votre main.
5. Tournez votre pied dans un sens puis dans l'autre cinq fois environ, afin de bien masser l'ensemble des éventuelles tensions présentes.
6. Répétez l'exercice avec l'autre cuisse.

Exercice pour la bandelette ilio-tibiale



Groupe musculaire concerné : muscles de la cuisse („Tractus Iliotibialis“).

Localisation : côté extérieur de la cuisse, entre le genou et le pli de l'aîne.

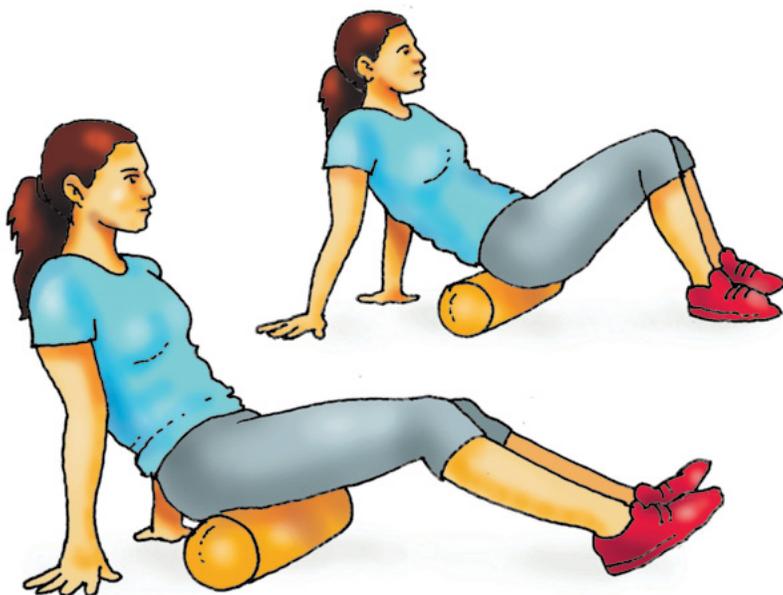
Fonction : stabilisent la cuisse et le mollet lorsque le genou est plié.

Objectif de l'exercice : étirer et détendre le muscle tenseur du fascia lata, responsable des douleurs liées à la course à pied synonymes généralement du syndrome dit « de la bandelette ilio-tibiale » (forme de tendinite du genou).

1. Allongez-vous sur le côté de sorte que le côté extérieur de votre cuisse repose sur votre rouleau de massage BODYMATE. Prenez appui sur un avant-bras et utilisez éventuellement l'autre main pour vous aider à garder l'équilibre. Placez la deuxième jambe devant la première pour assurer votre stabilité (voir illustration).

2. Massez lentement d'avant en arrière, du haut de la cuisse jusqu'au dessus du genou.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Si vous pensez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, placez la deuxième jambe sur la première pour exercer plus de pression sur le rouleau. Attention : cela demande une certaine force et ne convient généralement pas aux débutant·e·s.
5. Pour finir, appuyez votre cuisse contre le rouleau en faisant basculer votre poids du corps sur l'avant et sur l'arrière, afin d'atteindre tous les éventuels trigger points.
6. Répétez l'exercice sur l'autre cuisse.

Exercice pour les fessiers



Groupe musculaire concerné : muscles des hanches („Musculus gluteus maximus).

Localisation : entre le dos et l'arrière des cuisses

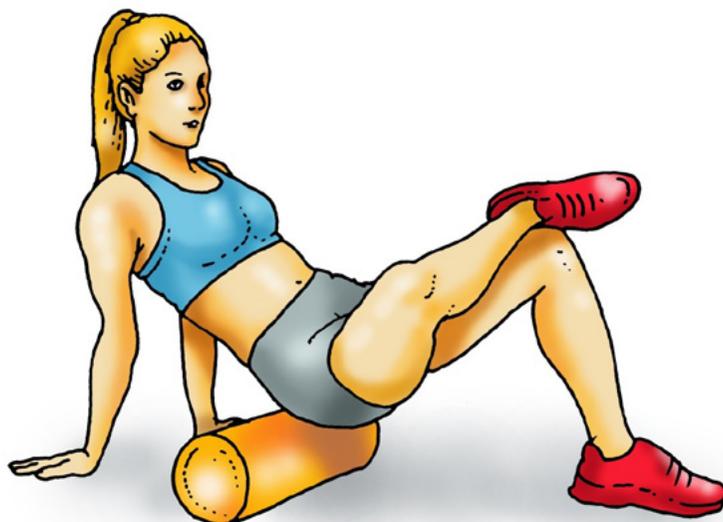
Fonction : assurent une démarche équilibrée, stabilisent la cuisse et permettent sa rotation externe. Empêchent l'inclinaison du bassin en position debout.

Objectif de l'exercice : Soulager le dos. En effet, ces muscles sont enveloppés par un grand nombre de fascias reliés à la musculature du dos.

1. Asseyez-vous sur votre rouleau de massage BODYMATE. Prenez appui sur vos bras (voir illustration).

2. Massez vos fessiers lentement d'avant en arrière, du haut des cuisses jusqu'au début du dos.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Si vous pensez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, placez une jambe l'une sur l'autre pour augmenter le poids.
5. Pour finir, massez latéralement vos jambes légèrement fléchies pour être sûr·e d'atteindre tous les éventuels trigger points.

Exercice pour les hanches



Groupe musculaire concerné : muscles des hanches (Musculus piriformis).

Localisation : côté interne du bassin jusqu'à l'os de la cuisse.

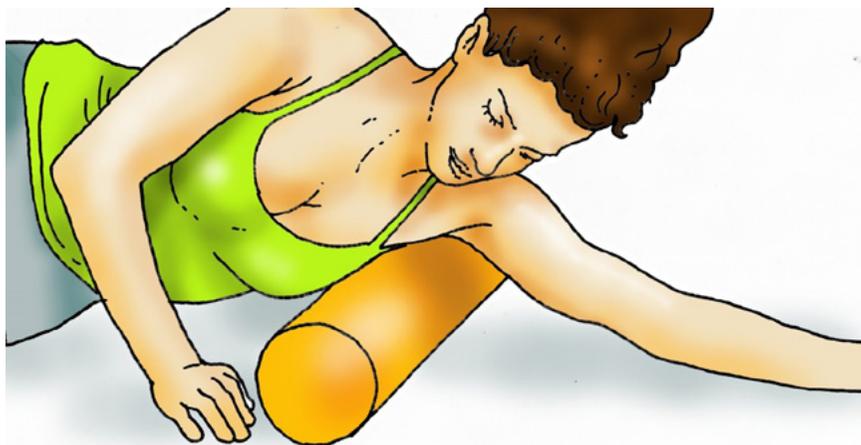
Fonction : assurent la rotation de la cuisse en position debout et permettent d'écartier et de ramener la jambe vers l'intérieur.

Objectif de l'exercice : masser les fascias touchés par une trop longue position assise et relaxer les fascias du dos.

1. Asseyez-vous sur votre rouleau de massage BODYMATE et placez une cheville sur le haut de la cuisse de l'autre jambe de sorte que votre centre de gravité se situe au niveau de vos hanches (voir illustration).

2. Massez lentement le haut de la cuisse jusqu'au bord supérieur de la hanche.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Tendez et ramenez plusieurs fois la jambe jusque là pliée à angle droit, de sorte que l'ensemble des éventuels trigger points soient massés.
5. Répétez l'exercice avec l'autre hanche.

Exercice pour le haut du bras et le côté de la poitrine



Groupe musculaire concerné : muscles squelettiques de la ceinture scapulaire (« Musculus serratus anterior »).

Localisation : entre la poitrine et l'épaule.

Fonction : permettent le mouvement de l'omoplate, elle-même responsable du mouvement du bras.

Objectif de l'exercice : détendre les fascias pour soulager les douleurs présentes dans le dos et les bras.

1. Allongez-vous sur le ventre
2. Munissez-vous de votre rouleau de massage BODYMATE et posez votre bras sur celui-ci de sorte que le rouleau soit en contact avec le haut du bras et l'extérieur de la poitrine (voir illustration).
3. Tendez le bras sous lequel se situe le rouleau dans l'alignement de vos épaules.

4. Soulevez le bras jusqu'à ce qu'il soit parallèle à votre colonne vertébrale. Imaginez-vous en train de faire signe à quelqu'un avec votre bras entier.
5. Répétez ce mouvement lentement, cinq fois environ.
6. Pliez votre bras à angle droit et déplacez légèrement votre poids du corps sur le rouleau de massage BODYMATE avant de revenir à la position initiale.
7. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Exercice pour le haut du dos



Groupe musculaire concerné : muscles du dos (Musculus serratus posterior inferior).

Localisation : entre la nuque et le milieu du dos.

Fonction : antagonistes des abdominaux, ils permettent l'étirement de la colonne vertébrale.

Objectif de l'exercice : soulager les douleurs dans le dos en relaxant les fascias de cette région, gagner en souplesse et équilibrer la marche.

1. Allongez-vous, le dos sur le rouleau de massage BODYMATE. Celui-ci doit se trouver juste au-dessous de vos omoplates (voir illustration).
2. Posez les pieds sur le sol et croisez vos bras, mains sur les épaules.
3. Massez lentement votre dos jusqu'au milieu des omoplates, d'avant en arrière. Répétez ce mouvement cinq fois environ.
4. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le

rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contraction devrait se détendre et disparaître.

5. Pour finir, massez latéralement de gauche à droite pour atteindre tous les éventuels trigger points.

Fentes avec un rouleau de massage



Groupe musculaire concerné : muscles de la cuisse et de la hanche.

Localisation : entre le genou et le pli de l'aîne.

Fonction : étirement de la hanche, pli du genou, redressement du corps.

Objectif de l'exercice : étirer les muscles et les fascias de cette zone pour augmenter leur résistance.

1. Posez un pied sur votre rouleau de massage BODYMATE et tirez légèrement la pointe vers vous. Faites un pas en arrière avec l'autre pied (voir illustration).
2. Descendez jusqu'au sol en pliant la jambe arrière et remontez en gardant l'autre jambe sur le rouleau.
3. Répétez le mouvement cinq fois.
4. Changez de jambe et répétez l'exercice.

Squats contre le mur



Groupe musculaire concerné : muscles du dos (Musculus latissimus dorsi).

Localisation : le long de la colonne vertébrale jusqu'aux omoplates.

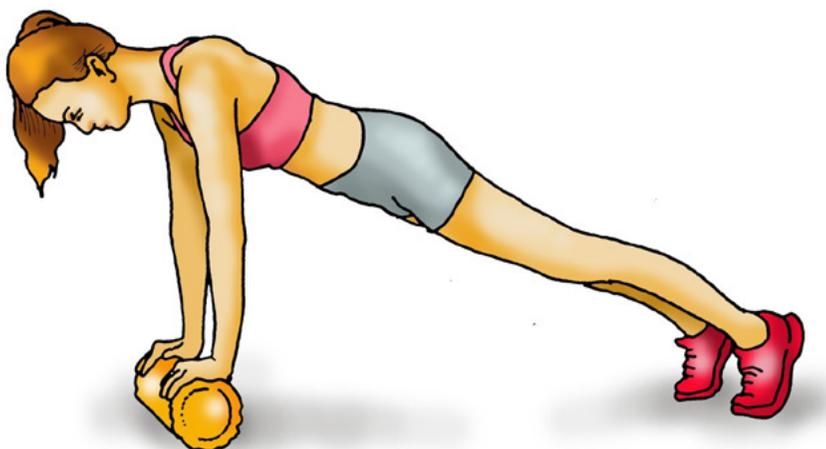
Fonction : permettent de tourner le bras et participent de la respiration (au moment de vider ses poumons notamment)

Objectif de l'exercice : soulager les fascias du grand dorsal et agir sur les douleurs éventuellement présentes dans le dos et au niveau du bassin.

1. Placez-vous de côté contre un mur.

2. Pliez légèrement les genoux et levez le bras qui se trouve contre le mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et votre corps (voir illustration).
3. Descendez lentement en pliant vos genoux afin de masser le côté de votre corps depuis vos aisselles.
4. Faites environ cinq squats ainsi.
5. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
6. Augmentez ou diminuez la pression en vous rapprochant ou en vous éloignant du mur.
7. Répétez l'exercice sur l'autre côté de votre corps.

Planche



Groupe musculaire concerné : pectoraux (Musculus pectoralis) et triceps.

Objectif de l'exercice : renforcer les pectoraux et les muscles des bras.

1. Posez votre rouleau de massage BODYMATE à plat sur le sol et placez-vous dans la position de la planche, les deux mains sur le rouleau (voir illustration).
2. Tendez bien les jambes et trouvez votre équilibre grâce à vos orteils.
3. Déplacez lentement votre corps de haut en bas.
4. Répétez l'exercice cinq fois environ.

L'exercice de l'alpiniste



Groupe musculaire concerné : muscles extenseurs du dos, abdominaux, quadriceps, jambes, fessiers, pectoraux.

Objectif de l'exercice : développer force et résistance.

1. Posez votre rouleau BODYMATE à plat sur le sol et placez-y vos mains (voir illustration).
2. Pliez alternativement vos jambes en direction de vos coudes.
3. Faites attention à ne pas arrondir le dos et à garder le haut du corps stable.
4. Répétez l'exercice pendant une minute environ.

Demi-pont – Exercice pour le plancher pelvien



Groupe musculaire concerné : muscles du plancher pelvien (Musculus levator ani).

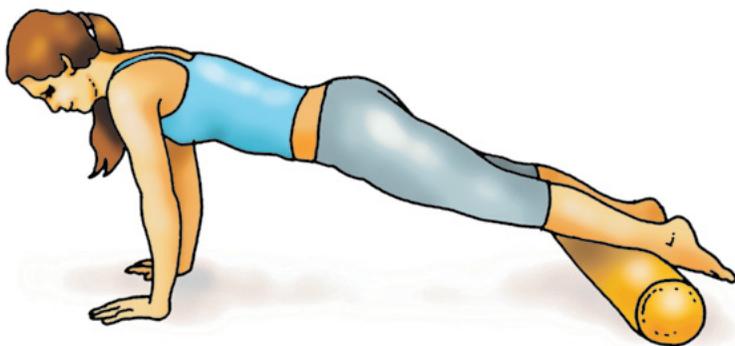
Localisation : partie basse du bassin.

Fonction : contrôlent l'anus au moment du passage à la selle et stabilisent les organes pelviens.

Objectif de l'exercice : renforcer les muscles du plancher pelvien, action essentielle pour les personnes souffrant d'incontinence ou pour les femmes venant d'accoucher.

1. Allongez-vous sur le dos et placez vos pieds sur votre rouleau de massage BODYMATE. Soulevez le bassin (voir illustration).
2. **Pour les débutant·e·s** : restez 30 secondes dans cette position.
3. **Pour les avancé·e·s** : tendez une jambe et gardez la position pendant une à deux secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe et alternez pendant une trentaine de secondes.

Planche soutenue



Groupe musculaire concerné : abdominaux, muscles des bras, de la nuque, des jambes et fessiers.

Objectif de l'exercice : augmenter la force et la résistance de l'ensemble du corps.

1. Allongez-vous sur le ventre et placez vos pieds sur votre rouleau de massage BODYMATE (voir illustration).
2. Votre corps doit être aligné de votre nuque à vos jambes.
3. Montez lentement une jambe vers le plafond puis alternez avec l'autre jambe.
4. Répétez l'exercice 15 fois par jambe environ.

Appui sur les avant-bras

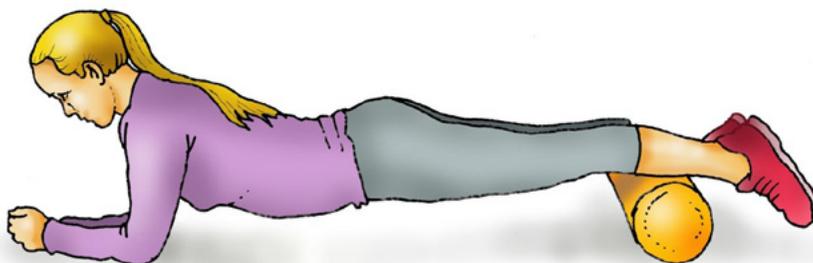


Groupe musculaire concerné : abdominaux, muscles des bras, de la nuque, des jambes et fessiers.

Objectif de l'exercice : augmenter la force et la résistance de l'ensemble du corps.

1. Placez vos pieds sur votre rouleau de massage BODYMATE et appuyez-vous sur vos avant-bras. Votre corps doit former un V (voir illustration).
2. Montez lentement une jambe vers le plafond puis alternez avec l'autre jambe.
3. Répétez l'exercice 15 fois par jambe environ.

Appui sur les avant-bras en mouvement



Groupe musculaire concerné : abdominaux, muscles des bras, de la nuque, des jambes et fessiers.

Objectif de l'exercice : augmenter la force et la résistance de l'ensemble du corps.

1. Placez vos tibias sur votre rouleau de massage BODYMATE et prenez appui sur vos avant-bras. Votre dos et vos jambes doivent être alignés (voir illustration).
2. Roulez lentement sur vos tibias d'avant en arrière.
3. Faites attention à bien réaliser l'exercice. Votre position doit rester stable et votre dos doit rester droit.
4. Réalisez cet exercice pendant 10 à 30 secondes selon que vous ayez un niveau débutant ou avancé.

Abdominaux en mouvement



Groupe musculaire concerné : abdominaux.

Objectif de l'exercice : renforcer la ceinture abdominale.

1. Allongez-vous sur le ventre, tendez vos bras vers l'avant et placez vos avant-bras sur votre rouleau de massage BODYMATE.
2. Soulevez légèrement vos jambes.
3. Roulez lentement sur vos bras tendus jusqu'à vos poignets tout en redressant légèrement le haut de votre corps. Revenez ensuite lentement à votre position initiale.
4. Répétez cet exercice pendant une vingtaine de secondes.

Tibias

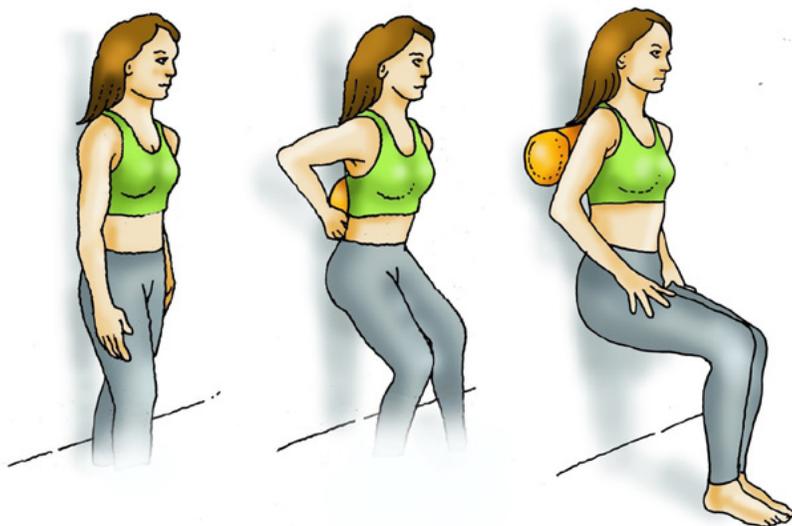


Groupe musculaire concerné : abdominaux et fessiers.

Objectif de l'exercice : renforcement musculaire au niveau des abdominaux et des fessiers.

1. Placez vos tibias sur votre rouleau de massage BODYMATE et prenez appui sur vos mains, bras tendus (voir illustration).
2. Roulez sur vos tibias d'avant en arrière.
3. Réalisez cet exercice pendant une trentaine de secondes.

Exercice pour le dos contre le mur



Groupe musculaire concerné : muscles du dos (Musculus serratus posterior inferior).

Localisation : entre la nuque et le milieu du dos.

Fonction : antagonistes des abdominaux, permettent l'étirement de la colonne vertébrale.

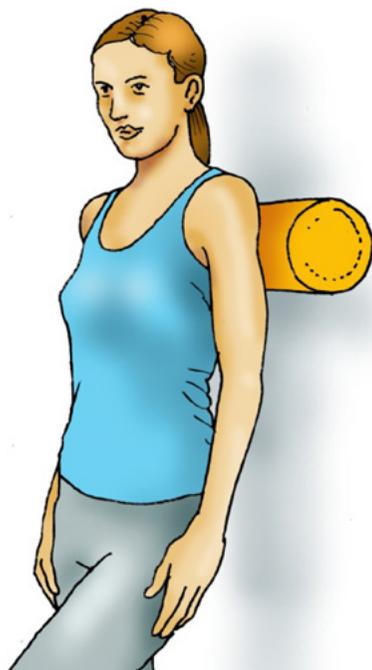
Objectif de l'exercice : soulager les douleurs dans le dos en relaxant les fascias de cette région, gagner en souplesse et équilibrer la marche.

1. Placez votre rouleau de massage BODYMATE entre le mur et le haut de votre dos, juste en-dessous de vos omoplates (voir illustration).
2. Pliez lentement vos genoux puis tendez à nouveau vos jambes pour masser lentement votre dos. Réalisez cet exercice

pendant une vingtaine de secondes. Attention : ne massez pas le bas de votre dos.

3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Massez latéralement votre dos afin d'atteindre tous les éventuels trigger points présents dans cette zone.
5. Variez la pression en ajustant la distance entre vous et le mur.

Exercice pour les épaules en position debout



Groupe musculaire concerné : muscles des épaules.

Localisation : entre les omoplates et le haut des bras.

Fonction : stabilisent et permettent le mouvement de l'épaule.

Objectif de l'exercice : soulager les éventuelles douleurs dans le dos en réduisant la tension sur les fascias présents dans cette zone et améliorer la souplesse.

1. Placez votre rouleau de massage BODYMATE entre le mur et votre épaule droite ou gauche (voir illustration).

2. Descendez et remontez lentement pendant une vingtaine de secondes en pliant les genoux puis en tendant les jambes.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Massez latéralement la zone afin d'atteindre tous les éventuels trigger points.
5. Variez la pression en ajustant la distance entre vous et le mur.
6. Répétez l'exercice sur l'autre épaule.

Exercice pour les épaules en position allongée



Groupe musculaire concerné : muscles des épaules.

Localisation : entre les omoplates et le haut des bras.

Fonction : stabilisent et permettent le mouvement de l'épaule.

Objectif de l'exercice : soulager les éventuelles douleurs dans le dos en réduisant la tension sur les fascias présents dans cette zone et améliorer la souplesse.

1. Allongez-vous sur le côté, une épaule sur votre rouleau de massage BODYMATE. Repliez légèrement vos deux jambes et soulevez le bassin (voir illustration).
2. Contractez légèrement vos abdominaux et massez d'avant en arrière.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Massez latéralement la zone afin d'atteindre tous les éventuels trigger points.
5. Répétez l'exercice sur l'autre épaule.

Exercice pour la nuque – Étirement



Groupe musculaire concerné : muscles de la nuque.

Localisation : derrière la gorge.

Fonction : assurent la mobilité de la tête.

Objectif de l'exercice : détendre les fascias de cette région qui, quand ils sont contractés, peuvent causer des douleurs dans le dos, voire un torticolis.

1. Allongez-vous sur le dos et placez votre rouleau de massage BODYMATE sous votre nuque. Posez vos pieds à plat sur le sol (voir illustration).
2. Tournez lentement la tête vers la gauche puis la droite afin d'étirer votre nuque.
3. Effectuez cet exercice pendant une vingtaine de secondes.

Exercice pour les bras



Groupe musculaire concerné : muscles du haut du bras (Fascia brachii).

Localisation : entre le coude et l'épaule.

Objectif de l'exercice : masser les nombreux fascias entourant les différents groupes musculaires présents dans cette zone. Le fascia brachii entoure la totalité du bras. Quand il se contracte et s'immobilise, des douleurs peuvent apparaître dans le bras et dans l'épaule.

1. Placez votre rouleau de massage BODYMATE entre le mur et le haut de votre bras (voir illustration).

2. Descendez et remontez lentement pendant une vingtaine de secondes en pliant les genoux puis en tendant les jambes.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pour une durée de 20 secondes environ, le rouleau BODYMATE en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Tournez légèrement le haut de votre corps vers la droite puis la gauche pour masser latéralement la zone et atteindre tous les éventuels trigger points.
5. Variez la pression en ajustant la distance entre vous et le mur.
6. Répétez cet exercice sur l'autre épaule.