



ROULEAU DE MASSAGE

DÉTENDEZ-VOUS !

AVERTISSEMENT

Nous sommes ravis de vous accueillir ! Avant de commencer, veuillez prendre un moment pour lire ces remarques importantes.

Ce guide ne prétend pas fournir des conseils médicaux ni servir de directive médicale. Les informations et exercices présentés sont uniquement destinés à des fins d'information et à éveiller votre curiosité et votre motivation pour l'entraînement des fascias.

Veuillez vous entraîner avec prudence en vous échauffant avant chaque séance et en réalisant les exercices lentement et en pleine conscience. **Écoutez votre corps** et évitez de vous pousser jusqu'à l'épuisement. L'entraînement des fascias est considéré comme une activité physique douce – il ne s'agit pas de repousser vos limites.

Sachez que **toute activité physique peut comporter un risque de blessure ou de tension**. Ce risque est accru si les exercices sont mal exécutés ou si vous avez des conditions médicales préexistantes, telles que des douleurs dorsales chroniques, des problèmes cardiovasculaires ou une chirurgie récente.

En cas de doute, nous vous recommandons vivement de ne réaliser ces exercices que sous la supervision et avec les conseils d'un professionnel qualifié.

Note sur le public cible :

Les exercices de ce guide sont destinés exclusivement aux **personnes en bonne santé âgées de 18 ans et plus**. Les informations fournies ne remplacent pas une activité physique régulière et **ne se substituent pas à un avis ou un traitement médical**.

Avant de commencer tout entraînement ou de réaliser les exercices décrits dans ce guide, vous devriez **toujours consulter votre médecin** et obtenir son approbation.

Si vous avez des plaintes physiques, des conditions médicales ou des blessures, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce guide.

Il en va de même si vous prenez des médicaments.

Si vous ressentez une quelconque gêne lors de l'utilisation du rouleau de massage BODYMATE, **arrêtez immédiatement l'entraînement** et consultez un médecin.

Et une dernière remarque : si vous constatez des parties usées ou endommagées sur votre rouleau de massage BODYMATE, **ne continuez en aucun cas à utiliser le produit**.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à contacter notre service client – nous serons heureux de vous aider rapidement et simplement.

 Des questions ? Contactez-nous : contact.fr@allmates.com

ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS – DÉTENDEZ-VOUS !



Une fois que vous en aurez découvert les bienfaits, vous ne voudrez plus vous arrêter ! Avec un entraînement régulier des fascias, vous remarquerez une nette amélioration dans la perception de votre corps.

ZONES À PROBLÈMES FRÉQUENTES :

- Tensions dans la nuque
- Tensions dans le haut et le bas du dos
- Tensions dans les fessiers et les hanches
- Tensions dans les genoux et les chevilles

QUELLES PEUVENT EN ÊTRE LES CAUSES :

- Surcharge musculaire (ex: entraînement de force trop intensif)
- Mauvaise technique d'entraînement (ex: forme ou exercices incorrects)
- Déséquilibres musculaires (ex: entraînements unilatéraux, travail physique répétitif)
- Mauvaise posture (ex: dos voûté, épaules arrondies)
- Mauvais alignements articulaires (ex: au niveau des hanches ou des pieds)
- Nerfs pincés
- Accidents, chutes ou blessures
- Stress
- Alimentation déséquilibrée ou inadaptée
- Hydratation insuffisante

CE QU'UN MASSAGE DES FASCIAS PEUT FAIRE POUR VOUS

Les fascias sont de nature malléable. Elles s'adaptent à la forme et à la condition auxquelles elles sont régulièrement soumises et, tout comme les muscles, peuvent se raidir ou s'affaiblir si elles sont mal ou pas du tout utilisées.

Une sollicitation constante ou une mauvaise posture peut entraîner ce que l'on appelle des "adhérences", que nous percevons souvent comme des tensions inconfortables. L'

élasticité cruciale du tissu diminue, augmentant le risque d'inflammation ou de blessure.

Sur les pages suivantes, nous vous montrerons une série d'exercices pratiques avec différents niveaux de difficulté – vous êtes donc sûr de trouver celui qui vous convient.

Laissez-vous inspirer !



EXERCICES PAR ZONE CORPORELLE

GROUPES MUSCULAIRES QUE VOUS POUVEZ TRAITER AVEC LE ROULEAU DE MASSAGE :

- | | | |
|----|---|-------|
| 1 | NUQUE | 8 |
| | <i>Aide à soulager les tensions dues au travail de bureau et au stress.</i> | |
| 2 | HAUT DU DOS | 9-11 |
| | <i>Agit sur la raideur dans la zone des omoplates.</i> | |
| 3 | ZONE LOMBAIRE | 12 |
| | <i>Peut aider à soulager la raideur générale et l'inconfort dans le bas du dos.</i> | |
| 4 | FESSIERS | 13 |
| | <i>Important pour la mobilité de la hanche et pour soulager les douleurs de type sciatique.</i> | |
| 5 | AVANT DES CUISSSES | 14-15 |
| | <i>Libère les tensions des quadriceps pour favoriser la santé du genou et du dos.</i> | |
| 6 | EXTÉRIEUR DES CUISSSES | 16 |
| | <i>Cible les raideurs liées au syndrome de l'essuie-glace et aux douleurs de la hanche.</i> | |
| 7 | INTÉRIEUR DES CUISSSES | 17 |
| | <i>Contribue à la stabilité de la hanche et peut aider à prévenir les claquages à l'aine.</i> | |
| 8 | ARRIÈRE DES CUISSSES | 18-19 |
| | <i>Soulage les tensions des ischio-jambiers pour une meilleure santé du genou et du dos.</i> | |
| 9 | MOLLET | 20-21 |
| | <i>Crucial pour la mobilité de la cheville et pour soulager les tensions chez les coureurs.</i> | |
| 10 | MUSCLES TIBIAUX | 22-23 |
| | <i>Aide à prévenir les périostites tibiales et les tensions dans le bas de la jambe.</i> | |



NUQUE

1



Aide pour :

Douleurs aux épaules et à la nuque

Cible :

Les muscles de la nuque et du haut des épaules

Relâchement de la nuque

Allongez-vous sur le dos et placez le rouleau de massage juste sous votre nuque. Appliquez une légère pression en laissant votre tête s'enfoncer dans le rouleau.



VERSION DÉBUTANT

Inclinez lentement la tête d'un côté à l'autre.



VERSION AVANCÉE

Soulevez légèrement les épaules du sol. Tournez doucement la tête d'un côté à l'autre.



HAUT DU DOS

2



Aide pour :

Douleurs aux épaules et à la nuque

Cible :

Les muscles entre les omoplates



Relâchement du haut du dos

Allongez-vous sur le dos.
Placez le rouleau sous le milieu de votre dos, juste en dessous des omoplates.
Pliez les genoux et croisez les bras sur votre poitrine.
Soulevez légèrement les hanches du sol.
Roulez lentement du milieu du dos jusqu'à la nuque, et vice-versa.

Conseil pour l'exécution : Croiser les bras sur la poitrine permet de mieux exposer les muscles entre les omoplates, ce qui rend le massage plus efficace.



Aide pour :
Douleurs aux épaules et à la nuque

Cible :
Les muscles de l'arrière de l'épaule et du haut du dos



Aide pour :
Douleurs aux épaules et à la nuque

Cible :
Les muscles dorsaux et les épaules

Étirement de l'arrière de l'épaule

Mettez-vous à quatre pattes.
Étendez les bras et placez les paumes de vos mains sur le rouleau, en les gardant tournées vers le bas pendant tout l'exercice.
Poussez doucement les hanches en arrière et abaissez votre poitrine vers le sol.
Laissez votre tête pendre librement entre vos bras et maintenez la position pendant quelques respirations profondes.



Étirement des dorsaux

Mettez-vous à quatre pattes.
Étendez les bras et placez les paumes de vos mains sur le rouleau, en les gardant face à face pendant tout l'exercice.
Poussez doucement les hanches en arrière et abaissez votre poitrine vers le sol.
Laissez votre tête pendre librement entre vos bras et maintenez la position pendant quelques respirations profondes.

Conseil pour l'exécution : Pour intensifier l'étirement sur le flanc (où se trouve le grand dorsal), essayez de déplacer légèrement les hanches d'un côté à l'autre. En poussant les hanches vers la gauche, vous augmentez l'étirement du côté droit, et vice-versa.

ZONE LOMBAIRE

3



Aide pour :
Douleurs dans le bas du dos

Cible :
Les muscles du bas du dos



Relâchement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et placez le rouleau sous le bas de votre dos.
Pliez les genoux et croisez les bras sur votre poitrine.
Soulevez légèrement les hanches du sol et roulez doucement du bas du dos jusqu'au milieu du dos et de nouveau vers la zone lombaire.
Maintenez la position pendant quelques respirations profondes.

Conseil pour l'exécution : Pour protéger la colonne vertébrale, contractez activement les muscles abdominaux pendant l'exercice. Cela stabilise la zone lombaire et prévient une cambrure excessive du dos.

FESSIERS

4



Aide pour :
Douleurs dans le bas du dos

Cible :
Les muscles fessiers

Relâchement des fessiers

Asseyez-vous avec un côté de vos fessiers, par exemple le droit, sur le rouleau. Placez vos mains au sol derrière vous pour vous soutenir.
Soulevez votre jambe droite et posez la cheville droite sur la cuisse gauche. Roulez lentement latéralement sur votre muscle fessier, et vice-versa.

Conseil pour l'exécution : Si vous trouvez un point particulièrement tendu ou douloureux, arrêtez-vous sur ce point pendant 15 à 20 secondes. Appliquez une pression constante ou effectuez de très petits mouvements circulaires pour un relâchement plus profond.





Aide pour :
Douleurs dorsales et problèmes lombaires

Cible :
Les quadriceps et les muscles fléchisseurs de la hanche

Relâchement : AVANT DES CUISSSES

Position de départ :

Mettez-vous en position de gainage sur les avant-bras.

Positionnez le rouleau de massage au-dessus de vos genoux.



VERSION DÉBUTANT

Roulez lentement jusqu'aux hanches et de nouveau vers les genoux.



VERSION INTERMÉDIAIRE

Prenez appui sur une jambe légèrement sur le côté du rouleau.

Maintenant, roulez lentement sur l'avant de votre cuisse jusqu'à la hanche et de nouveau vers le genou.

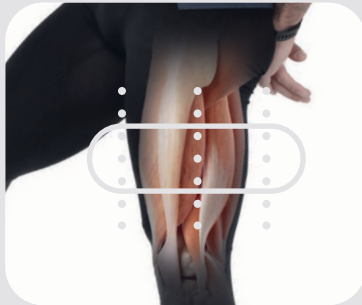


VERSION AVANCÉE

Placez une jambe sur l'autre pour augmenter la pression sur la jambe inférieure. Maintenant, roulez lentement sur l'avant de votre cuisse jusqu'à la hanche et de nouveau vers le genou.

Conseil pour l'exécution : Maintenez le "core" (abdominaux et dos) contracté pour stabiliser la zone lombaire. Faites pivoter légèrement le corps vers l'intérieur ou l'extérieur pour masser les différentes zones du quadriceps.





Aide pour :
Douleurs au genou et raideurs de la hanche

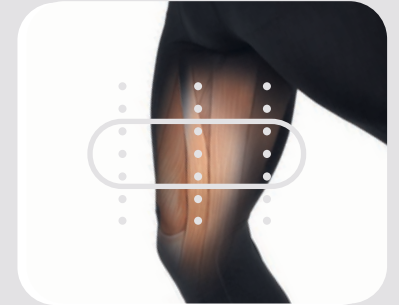
Cible :
Les muscles extérieurs de la cuisse
(bandelette IT)

Relâchement : Extérieur de la cuisse

Mettez-vous en position de gainage latéral. Allongez-vous avec l'extérieur de votre cuisse sur le rouleau, au-dessus de votre genou.

Pliez la jambe du dessus et placez votre pied au sol devant vous. Maintenant, roulez le long de l'extérieur de votre cuisse jusqu'à la hanche et de nouveau vers le genou.

Conseil pour l'exécution : La partie extérieure de la cuisse est très sensible. Évitez de rouler directement sur l'os de la hanche ou sur l'articulation du genou. Concentrez le massage sur la partie supérieure et plus musculaire près de la hanche.



Aide pour :
Douleurs au genou et claquages à l'aine

Cible :
Les muscles intérieurs de la cuisse (adducteurs)



Relâchement : Intérieur de la cuisse

Mettez-vous en position de gainage sur les avant-bras.

Pliez une jambe à 90 degrés sur le côté et positionnez le rouleau sous sa partie intérieure, au-dessus du genou.

Maintenez la position de gainage et roulez du genou en direction de l'aine, et de nouveau vers le genou.

Conseil pour l'exécution : Pour protéger les insertions des tendons, arrêtez le mouvement juste avant d'atteindre le genou et la zone de l'aine.



Aide pour :
Douleurs au genou et tensions dans la zone lombaire

Cible :
Les muscles ischio-jambiers

Relâchement : Arrière de la cuisse

Position de départ :

Asseyez-vous et étendez vos jambes.

Pour les deux variantes, positionnez le rouleau de massage sous l'arrière de votre cuisse, au-dessus du creux de vos genoux.



VERSION DÉBUTANT

Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous.

Soulevez vos fessiers et roulez lentement jusqu'à la base de vos fessiers, et de nouveau vers le genou.

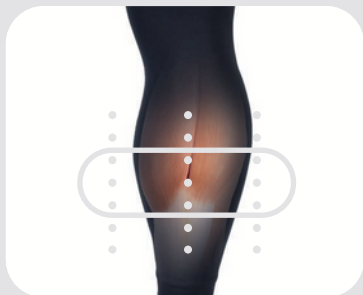


VERSION AVANCÉE

Étendez la jambe que vous souhaitez masser.

Placez l'autre jambe pliée, avec le pied entièrement au sol. Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous. Soulevez vos fessiers et roulez maintenant lentement jusqu'à la base de vos fessiers, et de nouveau vers le genou.

Conseil pour l'exécution : Pour masser toute la zone, faites pivoter légèrement la jambe vers l'intérieur et l'extérieur pendant le mouvement. Cela permet d'atteindre tous les muscles ischio-jambiers.



Aide pour :
Douleurs au genou

Cible :
Les muscles du mollet

Relâchement : Mollet

Position de départ :

Asseyez-vous et étendez les deux jambes.



VERSION DÉBUTANT



Placez les deux mollets sur le rouleau de massage.
Positionnez le rouleau sous le muscle du mollet.
Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous.
Soulevez vos fessiers et roulez maintenant lentement en direction du creux de votre genou, et de nouveau vers la cheville.



VERSION INTERMÉDIAIRE



Étendez une jambe. Placez l'autre jambe pliée, avec le pied entièrement au sol à côté de vous.
Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous.
Soulevez vos fessiers et roulez maintenant lentement en direction du creux de votre genou, et de nouveau vers la cheville.

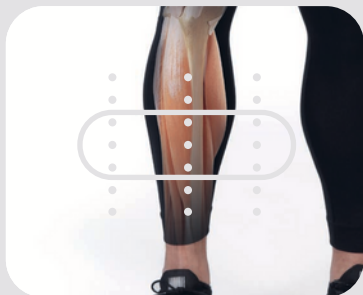


VERSION AVANCÉE

Étendez la jambe à masser et croisez l'autre par-dessus pour plus de pression. Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous. Soulevez vos fessiers et roulez maintenant lentement en direction du creux de votre genou, et de nouveau vers la cheville.

Conseil pour l'exécution : Pour un massage complet, faites pivoter la jambe vers l'intérieur et l'extérieur. Lorsque vous trouvez un point douloureux, arrêtez-vous et fléchissez puis pointez le pied pour un relâchement plus profond.





Aide pour :

Douleurs au genou

Cible :

Les muscles tibiaux (jambier antérieur)

Relâchement : Muscle tibial

Position de départ :

Mettez-vous à quatre pattes, en vous assurant que les mains sont directement sous les épaules et les genoux sous les hanches.



VERSION DÉBUTANT

Soulevez la jambe que vous souhaitez masser.

Positionnez le rouleau de massage sous le genou, sur la partie antérieure de la jambe, juste à côté du tibia.

Maintenant, roulez lentement en direction de la cheville, et de nouveau vers le genou.



VERSION AVANCÉE

Positionnez le rouleau de massage sous les deux genoux. Maintenant, roulez lentement en direction de la cheville, et de nouveau vers le genou.

Conseil pour l'exécution : Assurez-vous de rouler sur le muscle charnu à côté du tibia, en évitant la pression directe sur l'os du tibia.

TROUVEZ LE ROULEAU DE MASSAGE IDÉAL POUR VOUS

Rouleau de Massage CARE



Doté d'une rainure circulaire pour soulager la colonne vertébrale, le rendant idéal pour des exercices du dos ciblés et sûrs. WE CARE.

Rouleau de Massage MEDIUM-HARD



Notre modèle classique, polyvalent et le plus populaire. Sa densité medium-hard est idéale pour activer les muscles et relâcher les tensions générales dans tout le corps.

Rouleau de Massage SOFT



Ce rouleau offre une expérience de massage plus douce. Il est idéal pour les débutants ou les personnes sensibles à la pression.

Set de Massage CARE



Un set complet pour un traitement de tout le corps. En plus du rouleau CARE, il inclut une balle de massage et une duo-balle pour atteindre efficacement les zones musculaires plus petites et plus profondes.

Set de Massage TRIGGER POINTS



Un set de 3 pièces conçu pour le massage ciblé des trigger points. Idéal pour appliquer une pression focalisée et intense afin de libérer les nœuds spécifiques et les zones de tension.

Choisissez votre couleur préférée parmi la gamme de couleurs BODYMATE :

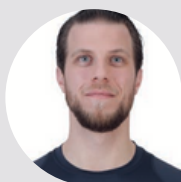


Où acheter

Prêt(e) à vous détendre ? Retrouvez notre gamme complète de produits sur [Amazon](#) pour une expédition rapide et fiable. Recherchez simplement 'BODYMATE' sur votre marketplace [Amazon](#) local.

MERCI !

Nous espérons que ces exercices vous ont été utiles et que vous les avez appréciés.



Si vous avez des questions ou besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter notre service client. Nous sommes heureux de vous aider !

contact.fr@allmates.com

C'est parti !
Détendez-vous.



AllMates GmbH & Co. KG

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Allemagne