

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 surmenage**. Ce risque est accru si les exercices sont mal exécutés ou si vous avez des pathologies 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 troubles physiques, des problèmes de santé 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

© 2026 BODYMATE – Tous droits réservés.

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)
- Manque d'activité physique (ex. : position assise prolongée)
- 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. Ils s'adaptent à la forme et à la condition auxquelles ils sont régulièrement soumis et, tout comme les muscles, peuvent se raidir ou s'affaiblir s'ils sont mal ou pas du tout utilisés.

Une sollicitation constante ou une mauvaise posture peut entraîner ce que l'on appelle des « adhérences », que nous percevons souvent comme des tensions inconfortables.
Le tissu perd de son élasticité et paraît raide et moins mobile.
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
Aide à soulager les tensions dues au travail de bureau et au stress.

2 **HAUT DU DOS** 9–11
Agit sur la raideur dans la zone des omoplates.

3 **ZONE LOMBAIRE** 12
Peut aider à soulager la raideur générale et l'inconfort dans le bas du dos.

4 **FESSIERS** 13
Important pour la mobilité de la hanche et peut aider à relâcher les tensions profondes des fessiers.

5 **AVANT DES CUISSES** 14–15
Libère les tensions des quadriceps pour favoriser la santé du genou et du dos.

6 **EXTÉRIEUR DES CUISSES** 16
Agit sur les tensions de la face externe de la cuisse, souvent liées à une gêne au genou et à la hanche.

7 **INTÉRIEUR DES CUISSES** 17
Contribue à la stabilité de la hanche et peut aider à préparer les muscles à l'effort sportif.

8 **ARRIÈRE DES CUISSES** 18–19
Soulage les tensions des ischio-jambiers pour une meilleure santé du genou et du dos.

9 **MOLLET** 20–21
Crucial pour la mobilité de la cheville et pour soulager les tensions chez les coureurs.

10 **MUSCLES TIBIAUX** 22–23
Peut aider à prévenir les gênes dues à la surcharge, typiques de la zone du tibia.





NUQUE

1



Aide pour :
Tensions 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 :
Tensions 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.

HAUT DU DOS



Aide pour :
Tensions aux épaules et à la nuque

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

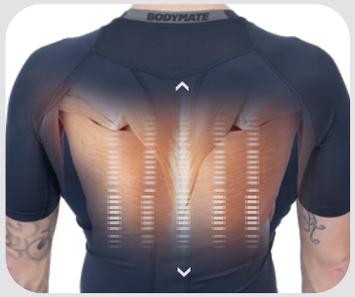
Étirement de l'arrière de l'épaule

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.



Aide pour :
Tensions aux épaules et à la nuque

Cible :
Les muscles dorsaux et les épaules





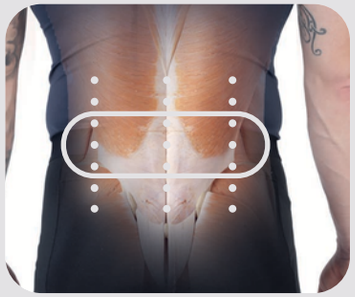
Étirement des dorsaux

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 :
Tensions 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.

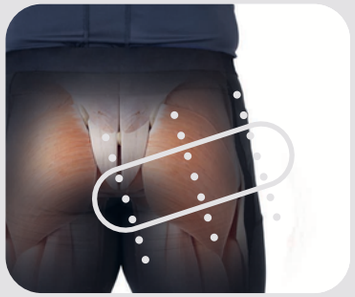
Conseil pour l'exécution : Pour protéger la colonne vertébrale, contractez activement les muscles abdominaux pendant l'exercice. Cela stabilise la zone lombaire et prévient une cambrure excessive du dos.

FESSIERS

4

Aide pour :
Tensions 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, 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.



AVANT DES CUISSES



Aide pour :
Tensions dans le dos et la zone lombaire

Cible :
Les quadriceps et les muscles fléchisseurs de la hanche

Relâchement de l'avant de la cuisse

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 « gainage » (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.



EXTÉRIEUR DES CUISSES 6



Aide pour :
Tensions autour du genou et raideurs de la hanche

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

Relâchement de l'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.

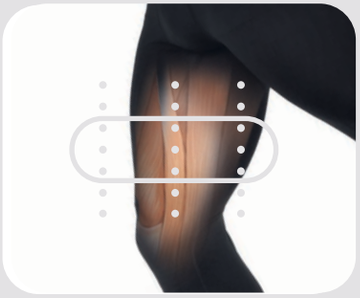
Conseil pour l'exécution : La partie extérieure de la cuisse est très sensible. Évitez de rouler directement sur l'os de la hanche ou sur l'articulation du genou. Concentrez le massage sur la partie supérieure et plus musculaire près de la hanche.



INTÉRIEUR DES CUISSES 7

Aide pour :
Tensions à l'intérieur de la cuisse

Cible :
Les muscles intérieurs de la cuisse (adducteurs)



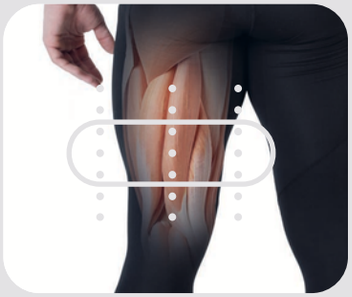


Relâchement de l'intérieur de la cuisse

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.

ARRIÈRE DES CUISSES



Aide pour :
Tensions pouvant affecter le genou et le bas du dos

Cible :
Les muscles ischio-jambiers

Relâchement des ischio-jambiers

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

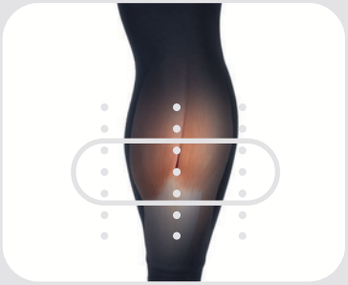
Appuyez-vous sur vos bras, sur les côtés et derrière vous.
Soulevez vos fessiers et roulez lentement jusqu'à la base de vos fessiers, et de nouveau vers le genou.



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 :
Tensions dans le mollet

Cible :
Les muscles du mollet

Relâchement du 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 particulièrement tendu, arrêtez-vous et fléchissez puis pointez le pied pour un relâchement plus profond.



MUSCLES TIBIAUX



Aide pour :
Gênes liées à la surcharge au niveau du tibia

Cible :
Les muscles tibiaux (jambier antérieur)

Relâchement du 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.

LE COMPLÉMENT IDÉAL

Pour les zones que le rouleau n'atteint pas : nuque, plante des pieds, mollets et dos.

BALLE DE FASCIA



Pour un automassage ciblé des épaules, de la nuque, des fessiers et de la plante des pieds.
Disponible en Ø 8 et 12 cm.
À associer à : Nuque (p. 8), Fessiers (p. 13)

DOUBLE BALLE

NOTRE CHOIX



Deux boules reliées par un creux central : roule de part et d'autre de la colonne vertébrale, idéal aussi pour la nuque et les mollets.
À associer à : Haut du dos (p. 9), Mollets (p. 20)

SET POINTS GÂCHETTE



Embout conique avec support mural pour un travail ciblé en profondeur des épaules, du haut du dos et des cuisses. Idéal pour dénouer les tensions tenaces.
À associer à : Épaules (p. 10), Cuisses (p. 16)

MINI SET



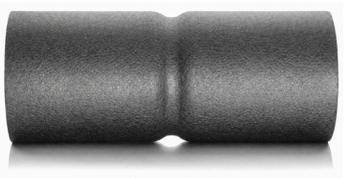
Mini-rouleau, balle de fascia et double balle dans un set aux couleurs assorties. Compact pour les pieds, les avant-bras et la nuque – même en déplacement.
À associer à : Nuque (p. 8), Mollets (p. 20)

ÉTIREUR DE MOLLETS



Set 3 en 1 de trois cales combinables. Étire les mollets et les pieds en position debout – avec quatre inclinaisons de 9° à 36°.
À associer à : Mollets (p. 20)

ROULEAU CARE



Avec une rainure pour la colonne vertébrale : la pression agit de façon ciblée sur les muscles de part et d'autre – pour un massage du dos tout en douceur.
À associer à : Dos (p. 9 et 12)

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

MOBILITÉ

DOUX POUR LA PEAU

FACILE D'ENTRETIEN

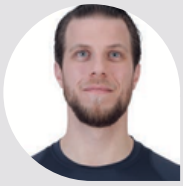
FACILE À TRANSPORTER

DURABLE

POLYVALENT

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
© 2026 · Édition 2026