
KIT DE ROULEAU

MASSAGE

GUIDE D'EXERCICES





AVERTISSEMENT

Les informations et les exercices illustrées dans cette notice ont une valeur purement informative et ne constituent pas des lignes de conduite d'ordre médical. Les exercices décrites s'adressent exclusivement à des sujets majeurs et en bonne santé.

Nous vous invitons à consulter votre médecin avant d'utiliser le Foam Roller Set ou d'effectuer les exercices décrits.

En cas de problèmes physiques, maladies, blessures ou prise de médicaments, il est strictement indispensable d'avoir le feu vert de votre médecin pour l'utilisation de ce produit et l'exécution des exercices.

Si le médecin vous déconseille l'utilisation de ce produit ou le programme de formation de ce guide, nous vous invitons à suivre son conseil. Si une gêne ou des douleurs se manifestent pendant l'utilisation de la bande, suspendez-la immédiatement et allez consulter votre médecin.

Si vous ressentez une gêne ou des douleurs lorsque vous utilisez le Foam Roller Set en mousse ou effectuez les exercices décrits, arrêtez immédiatement de vous entraîner et consultez votre médecin.

Ne pas effectuer les exercices avant une démonstration de la technique adéquate de la part d'un professionnel ou d'un coach certifié.

Avant de commencer l'entraînement, procédez à échauffement musculaire et vérifiez le bon état de l'équipement, en cas de défaut ou d'usure de certaines parties du produit, ne pas l'utiliser !



Index

Introduction	04
Utilisations	05
Thérapie des Trigger Points	06
Massage Myofascial	08
Conseils	10
Mollets	11
Quadriceps	12
Muscles ischio-jambiers	13
Adducteurs	14
Bandella ileotibiale	15
Fessiers	16
Piriforme	17
Grand dorsal	18
Colonne vertébrale thoracique	19
Colonne vertébrale lombaire	20
Dos	21
Cervicales	22
Plante du pied	23
Points précis	24

BONJOUR !

Merci d'avoir choisi **KALAHARI 4 wellness**.

*Avec cet e-book, nous souhaitons vous offrir un guide sur la **LIBÉRATION MYOFASCIALE** et la **THÉRAPIE DES TRIGGER POINTS**, vous permettant d'utiliser vos nouvelle Foam Roller Set de la meilleure façon possible et de manière consciente !*

Chez **KALAHARI 4 wellness**, nous avons voulu créer un produit complet en mesure de masser chaque partie du corps selon tout type de besoins. En partant des grands groupes musculaires comme le dos et les jambes jusqu'aux points spécifiques et ciblés.

ROULEAU MASSAGE MUSCULAIRE

Sa forme est inspirée par les mains des kinésithérapeutes et en reproduit l'effet bienfaisant lors du massage. Les rainures reproduisent le toucher d'une main: paume, bout des doigts et doigts.



DOUBLE BALLE

La distance entre les deux balles permet d'effectuer un auto-massage visant toute la colonne vertébrale et atteignant les muscles stabilisateurs qui l'entourent. Idéale pour les douleurs lombaires, cervicales et pour prévenir le mal au dos.



BALLE À PICOTS

Stimule les muscles et augmente le flux sanguin. Idéal pour des massages de réflexologie aux pieds et aux mains. Permet d'effectuer des massages profonds sur des points localisés et précis.





POURQUOI L'UTILISER ?

Ces dernières années, l'utilisation d'accessoires pour l'auto-massage musculaire, comme le rouleau, les balles et la balle à picots est devenue de plus en plus fréquente, autant chez les athlètes professionnels que chez les personnes qui mènent une vie sédentaire ou passent de longues heures devant leur PC.

Ces accessoires apportent rapidement au corps entier des effets bienfaisants, grâce à de simples exercices d'auto-massage musculaire que l'on peut pratiquer chez soi, à la salle de sport, en voyage ou partout ailleurs, sans devoir recourir à l'aide d'un kinésithérapeute ou d'un masseur spécialisé.

Voici les principales utilisations et avantages :

✓ **Avant l'activité physique.**

Prépare le muscle à l'effort athlétique, en améliorant les mouvements, la flexibilité et les performances. Préviend les blessures et les contractures ;

✓ **Après l'activité physique.**

Détend les muscles et les prépare à la phase de récupération, en accélérant le processus régénératif et en réduisant la sensation de DOMS ;

✓ **Réactive la circulation.**

Préviend la formation de nœuds de la cellulite et la peau d'orange, en prévenant la rétention d'eau et en rendant la peau plus détendue et lumineuse ;

✓ **Combat les symptômes de la douleur.**

Décontracte et détend les muscles en éliminant les douleurs et les problèmes musculaires provoqués par une mauvaise posture ou une vie sédentaire.

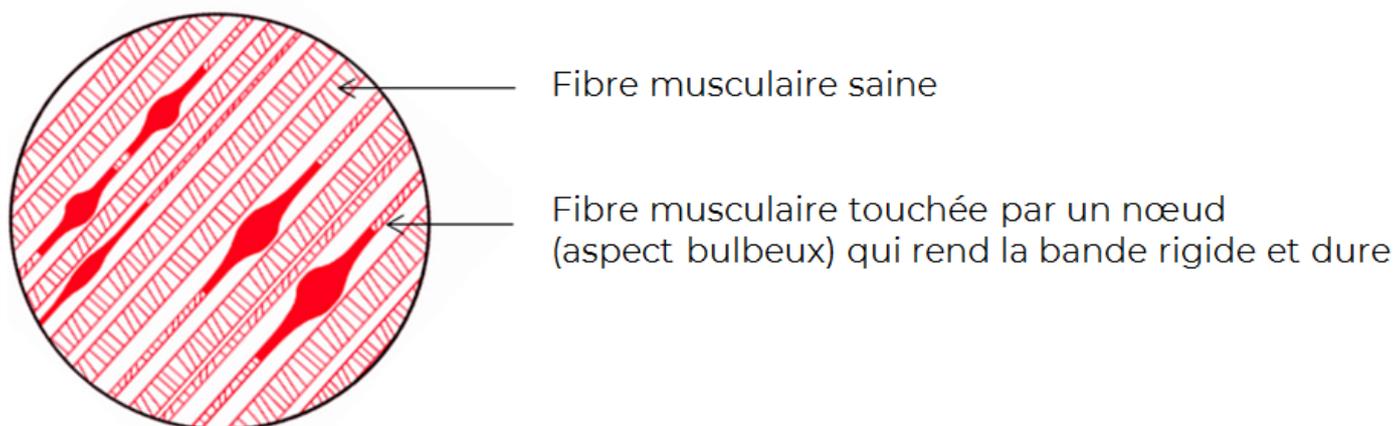


COMMENT ÇA MARCHE ?

THÉRAPIE DES TRIGGER POINTS :

On peut comparer un point trigger à un “nodule” de fibres musculaires qui restent fortement contractées sans jamais se détendre. Au toucher, on ressent généralement comme un nœud ou un petit caillot dont les dimensions peuvent varier d’une tête d’épingle à une bille, mais on les décèle surtout à cause de la douleur intense que l’on ressent en appuyant dessus.

Si l’on observe un point trigger au microscope, on remarque que ses fibres musculaires se distinguent par des nœuds en forme de bulbe qui rendent la bande tendue rigide et dure.

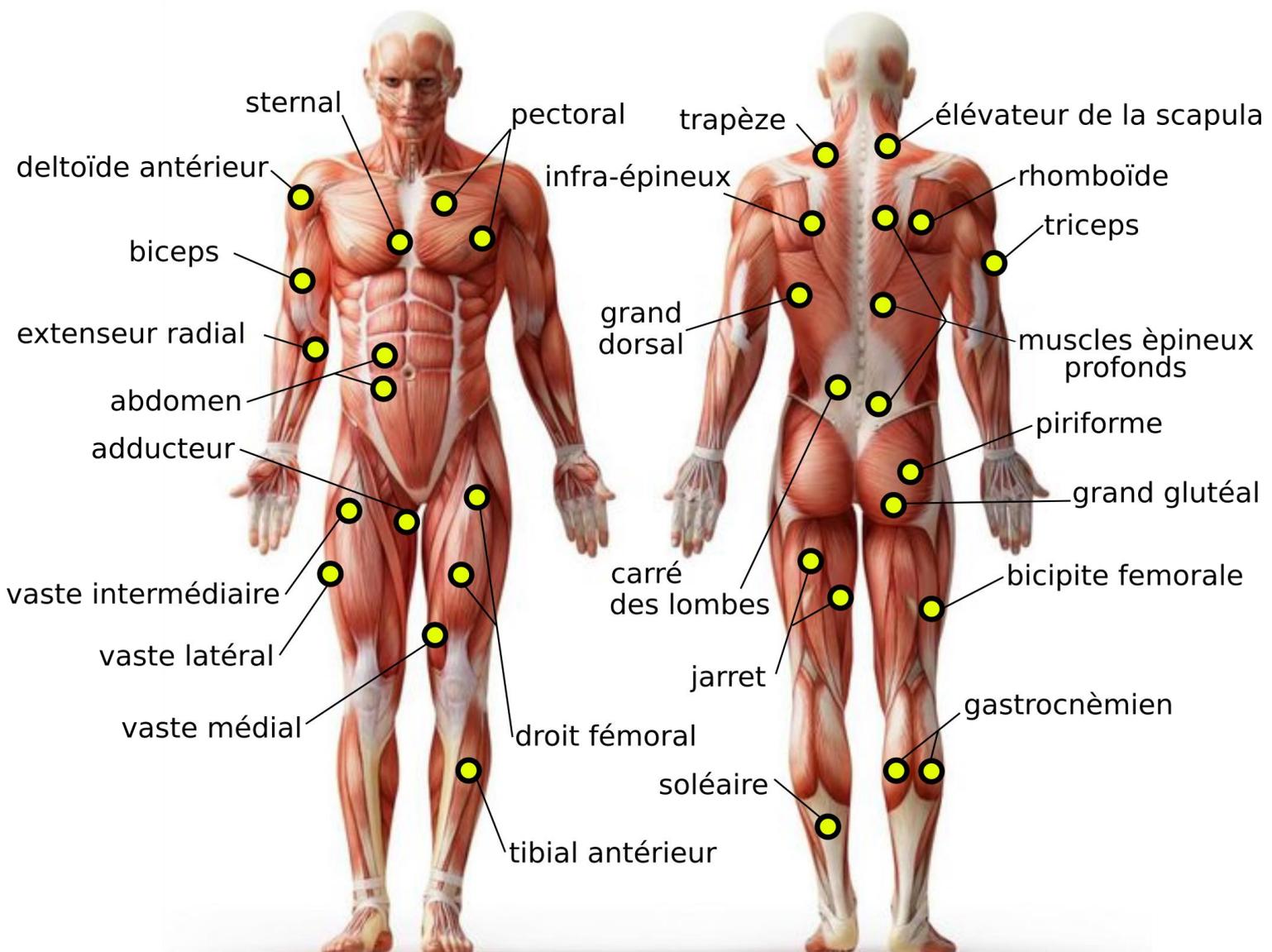


Quand des points apparaissent dans les muscles, le flux sanguin s’interrompt dans la zone qui les entoure, ce qui provoque une carence d’oxygène et une accumulation des résidus du métabolisme. Le point trigger réagit face à cette situation critique en envoyant des signaux de douleur au cerveau, qui à son tour ordonne au muscle de se reposer. Par conséquent, le muscle cesse de fonctionner complètement en commençant à durcir et à se raccourcir, en causant des problèmes de fluidité dans les mouvements.

Le symptôme typique causé par un point trigger est la **douleur profonde** et oppressante pouvant devenir de plus en plus aiguë pendant les mouvements.

En général, des douleurs aux articulations comme genoux, épaules et poignets sont provoquées par les points trigger dans les muscles qui y sont associés. Par exemple, dans la plupart des cas de douleurs au dos, il y a toujours un aspect myofascial relatif aux points trigger.

L'image ci-dessous illustre la représentation des principaux points trigger de notre corps. Gardez-la à portée de main pendant l'entraînement, afin d'identifier plus aisément les nœuds des muscles pour les dénouer plus facilement :





MASSAGE MYOFASCIAL :

Notre corps est composé de fascias représentant un tissu connecteur qui recouvrent entièrement nos muscles, vaisseaux sanguins et nerfs, reliant certaines structures et permettant à d'autres de glisser l'une sur l'autre. Ce tissu connecteur s'étend sans interruption de la tête à la pointe des doigts de pieds.

La fonction de ces fascias est de diminuer le frottement et de minimiser la réduction de la force musculaire. Ainsi, ils créent une condition de fluidité chez les muscles, conservent les organes en place, transmettent le mouvement des muscles aux os et créent un soutien pour les nerfs et les vaisseaux sanguins qui passent par les muscles.

Il peut arriver, en cas de **stress physique ou psychologique** ou tout simplement de **mauvaise posture** que ces fascias se contractent et se tendent. Cela crée des superpositions et des adhérences dans les fibres qui à leur tour durcissent les muscles en provoquant une douleur lors de mouvements ou contractures de muscles. Si les fascias sont durs et tendus, ils n'arrivent pas à transmettre complètement l'énergie aux muscles, et ces derniers n'exploiteront donc pas leur force maximale, ce qui fait que le système nerveux ne sera pas en mesure de coordonner les mouvements de façon fluide et naturelle.

Le but de Foam Roller Set est de travailler sur ce tissu élastique en allant exploiter la pression du corps pour effectuer un **massage de libération myofasciale**. On peut ainsi allonger et cibler les fascias, en améliorant la circulation, en rendant les muscles élastiques et en réactivant leurs fonctions. Le massage agit sur le liquide interstitiel, lubrifiant des muscles, en optimisant la fluidité des mouvements et en libérant des tensions, stagnations et stases.

Quand on fait les exercices, il faut imaginer notre corps comme un ensemble de **chaînes musculaires** et non pas comme un seul et unique muscle. En effet, grâce aux fascias, les muscles sont structurés en de longues chaînes myofasciales sur lesquelles on peut travailler de façon ciblée avec un auto-massage :

Chaîne fonctionnelle



Chaîne à spirale



Chaîne profonde frontale



Chaîne latérale



Chaîne superficielle frontale



Chaîne superficielle postérieure





MAIS COMMENT S'EN SERVIR ?

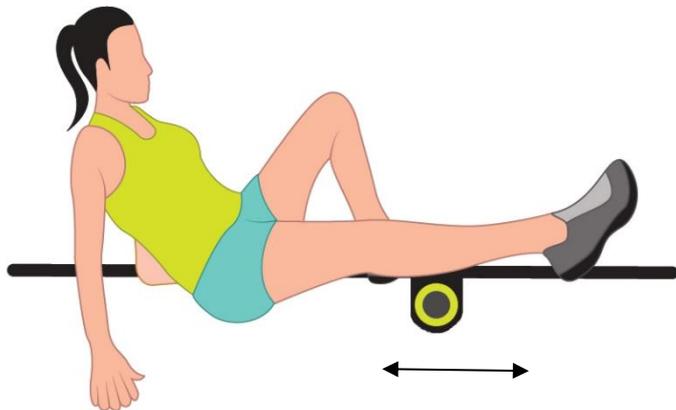
Avant de commencer le programme d'entraînement, nous souhaitons vous donner quelques conseils précieux :

- **Créez une routine.** Dénouer un point trigger peut demander un peu de temps et de constance. Si vous y travaillez tous les jours, même deux minutes seulement, vous pourrez obtenir d'excellents résultats. Un entraînement constant donne des fascias allongés et détendus pour prévenir d'éventuelles blessures ;
- **Inspirez et expirez lentement.** Pendant l'exercice, prenez des respirations lentes et profondes, cela vous aidera à détendre les muscles et à entrer en contact avec votre corps, en identifiant plus facilement les trigger points ;
- **Ne pas traiter les zones blessées du corps.** Le poids de votre corps sur ces dernières ne ferait qu'empirer la situation et vous n'en retireriez aucun bénéfice ;
- **Après l'entraînement, buvez beaucoup d'eau.** Le fascia est principalement composé d'eau et boire ensuite permet de conserver une bonne hydratation. En introduisant de nouveaux liquides, vous changez l'eau "sale" avec de la nouvelle eau "propre", en éliminant ainsi les toxines qui se déposent entre un fascia et l'autre.

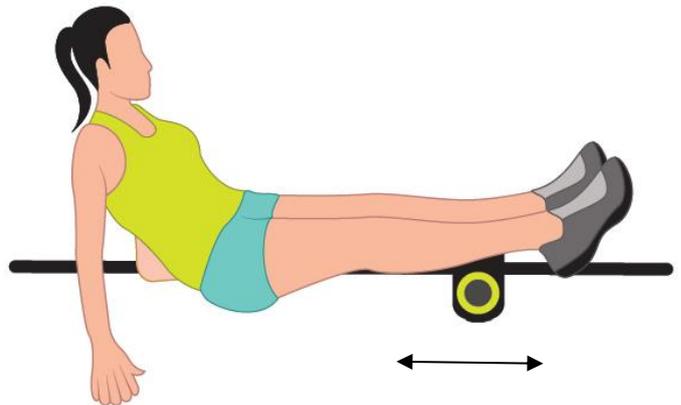
***VOUS VOILÀ ENFIN PRÊT !
BON ENTRAÎNEMENT..***

1) MOLLETS :

Utilisation : rouleau de massage ou double balle.



Exercice sur une jambe (intensité moindre)

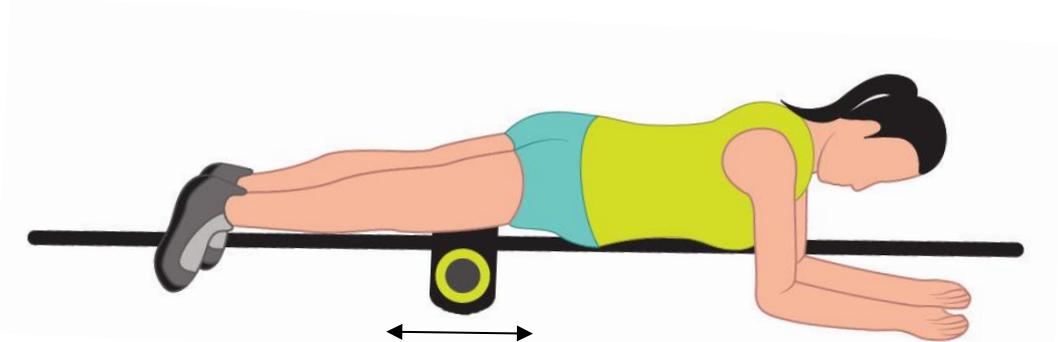


Exercice à deux jambes (intensité plus élevée)

- 1) Placez le rouleau de massage/la double balle au milieu des mollets. Selon l'intensité que vous voulez exercer sur le muscle, vous pouvez faire l'exercice une jambe après l'autre ou les deux à la fois ;
- 2) Posez les mains sur le sol, derrière vous et soulevez les fesses ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **sous les genoux jusqu'au-dessus des chevilles**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Vous pouvez augmenter l'intensité en croisant les jambes.

2) QUADRICEPS :

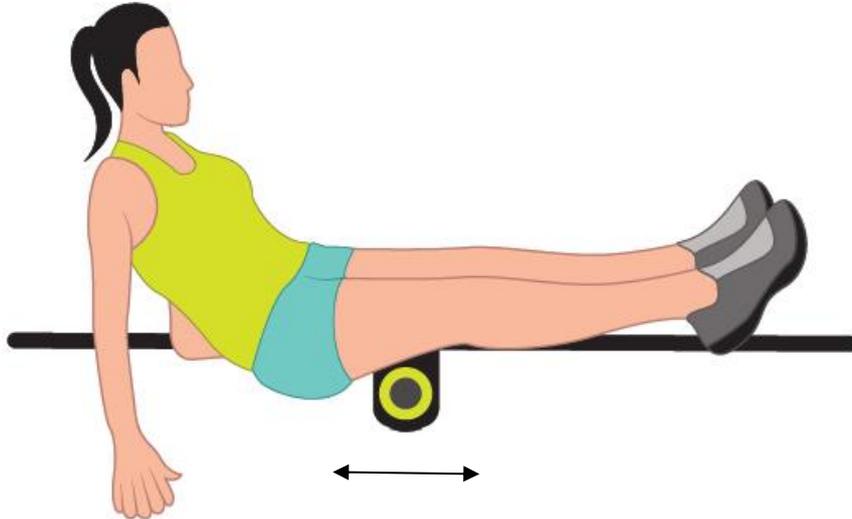
Utilisation : rouleau de massage ou double balle (une jambe à la fois).



- 1) Allongez-vous sur le ventre et placez le rouleau de massage/la double balle sous les quadriceps ;
- 2) Posez les avant-bras sur le sol et soulevez la partie antérieure du corps;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **dessus des genoux et juste en dessous de l'aîne**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayez de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps de la cuisse droite à la cuisse gauche, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.

3) MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS :

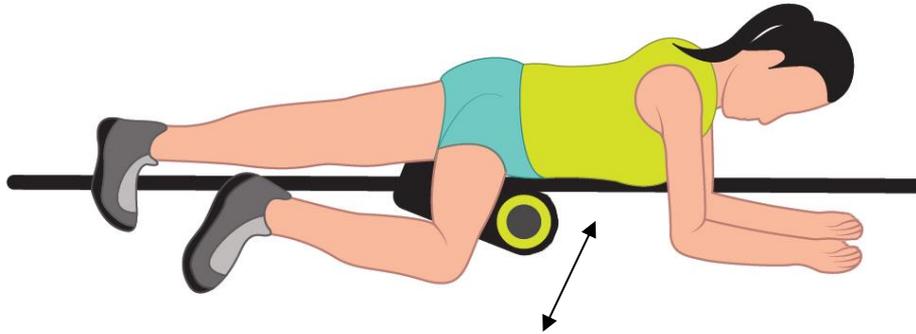
Utilisation : rouleau de massage ou double balle (une jambe à la fois).



- 1) Asseyez-vous sur le sol et placez le rouleau de massage/la double balle sous vos cuisses ;
- 2) Posez les mains sur le sol, derrière vous ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **dessus des fesses et juste en dessous des genoux**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point).
Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps de la cuisse droite à la cuisse gauche, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.

4) ADDUCTEURS :

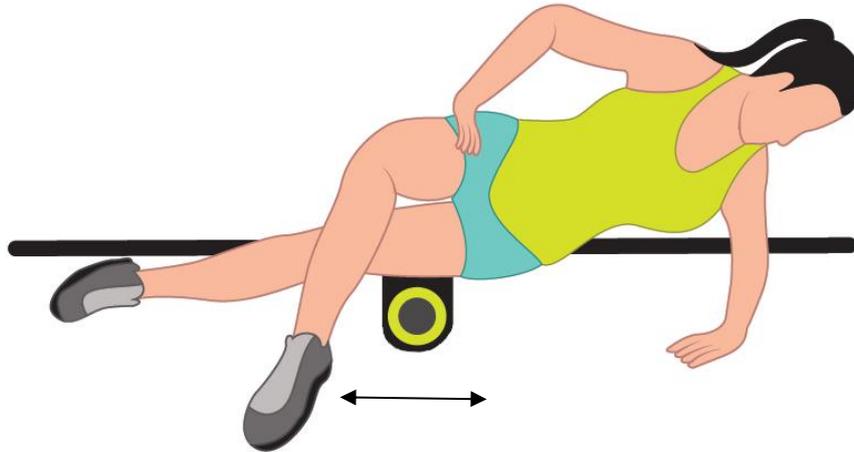
Utilisation : rouleau de massage ou double balle.



- 1) Placez le rouleau/la balle sur la partie interne de la cuisse ;
- 2) Posez les avant-bras sur le sol et utilisez-les pour être stable pendant la durée de l'exercice ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **sous l'aîne jusqu'au-dessus du genou**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Vous pouvez augmenter l'intensité en appuyant sur la cuisse avec votre main ;
- 6) Répétez l'exercice sur l'autre jambe.

5) BANDELLA ILEOTIBIALE :

Utilisation : rouleau de massage ou double balle.

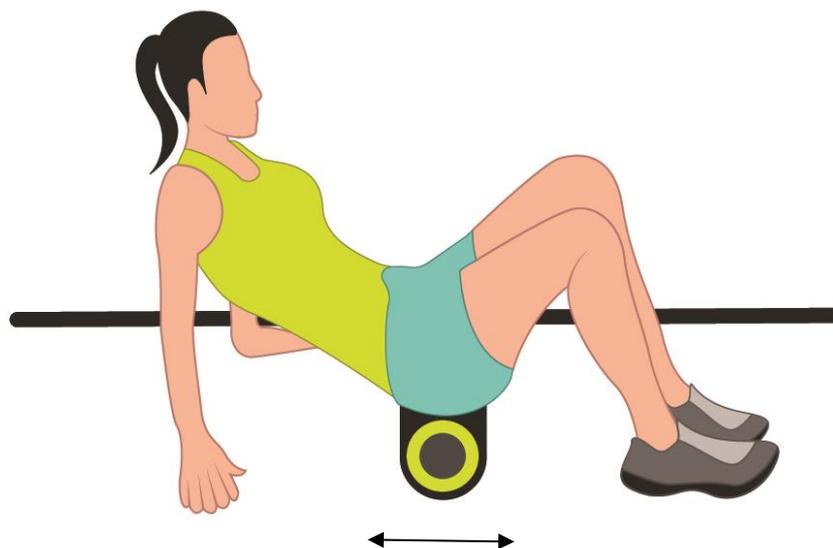


- 1) Placez le rouleau/la balle sur la partie extérieur de la cuisse ;
- 2) Posez l'avant-bras sur le sol et amenez la jambe libre devant vous pour être plus stable ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **sous de la hanche jusqu'au-dessus du genou**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens ;
- 6) Vous pouvez augmenter l'intensité en posant une jambe sur l'autre ;
- 7) Répétez l'exercice sur l'autre jambe.



6) FESSIERS :

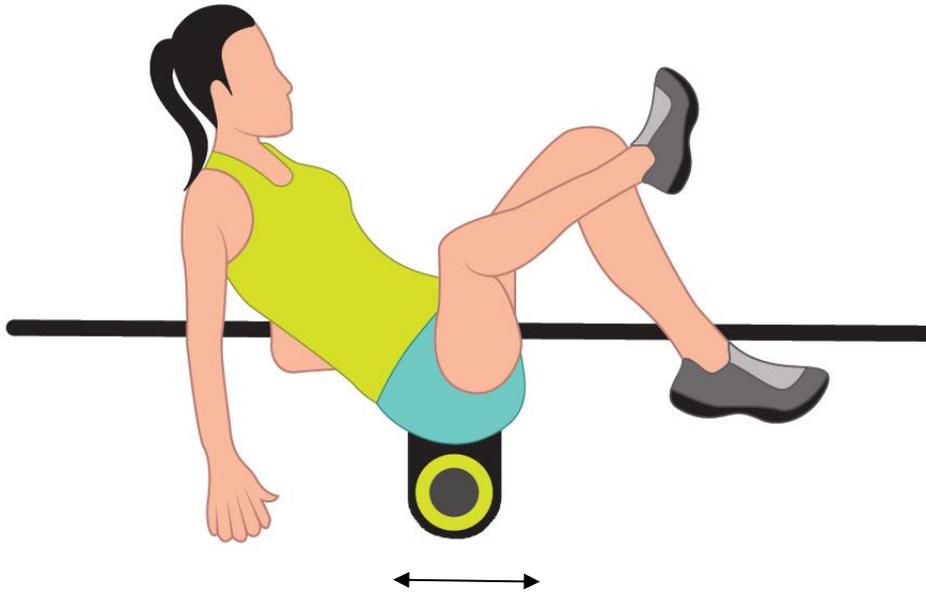
Utilisation : rouleau de massage ou double balle (une fesse à la fois).



- 1) Asseyez-vous sur le rouleau de massage/la balle avec les jambes pliées ;
- 2) Posez les mains sur le sol, derrière vous ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **sous du dos jusqu'au-dessus de la partie supérieure des cuisses**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Vous pouvez augmenter l'intensité en posant une jambe sur l'autre.

7) PIRIFORME :

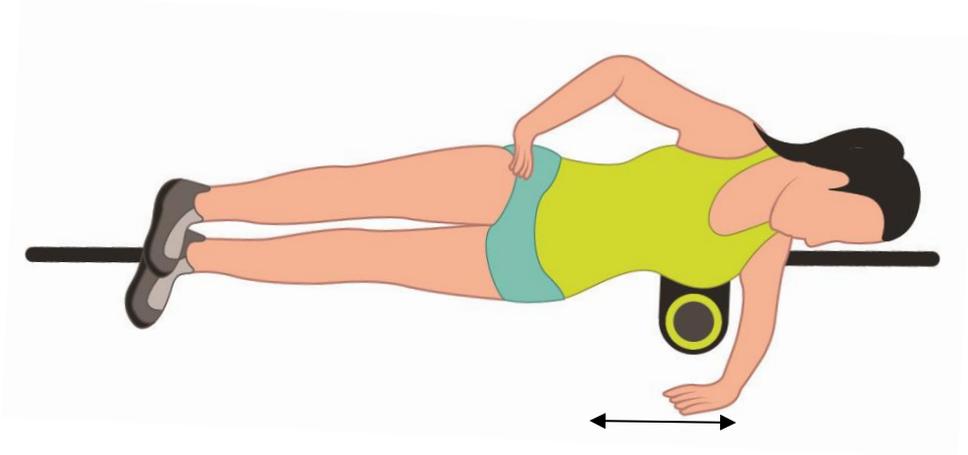
Utilisation : rouleau de massage ou double balle.



- 1) Asseyez-vous sur le rouleau de massage/la balle et croisez les jambes en déplaçant le poids sur la hanche ;
- 2) Posez les mains sur le sol, derrière vous ;
- 3) Passez lentement le rouleau/la balle, à partir de **dessus de la partie supérieure des cuisses jusqu'au-dessus de de la hanche**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Répétez l'exercice sur l'autre jambe.

8) GRAND DORSAL :

Utilisation : rouleau de massage.

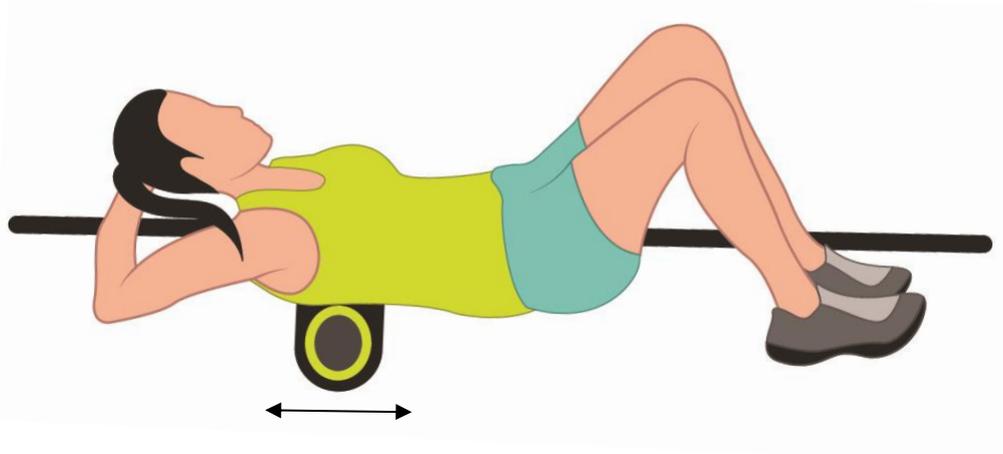


- 1) Couchez-vous sur le côté et posez l'aisselle sur le rouleau de massage ;
- 2) Posez un bras sur le sol et l'autre le long du corps ;
- 3) Passez lentement le rouleau sur la région dorsale, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayez de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Répétez l'exercice de l'autre côté.



9) COLONNE VERTÉBRALE THORACIQUE :

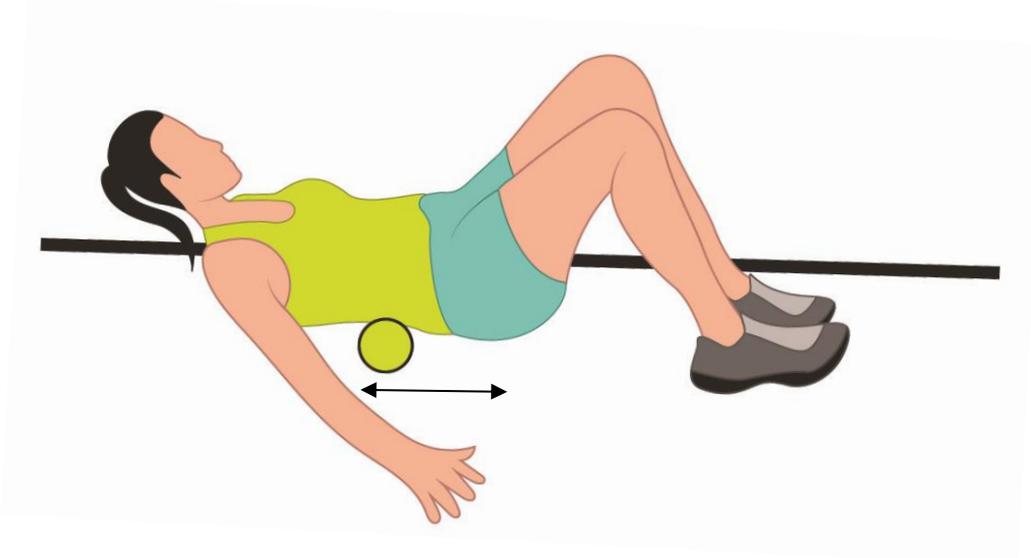
Utilisation : rouleau de massage.



- 1) Allongez-vous et posez la partie supérieure du dos sur le rouleau de massage ;
- 2) Mettez les mains derrière la nuque ou bien croisez les bras sur la poitrine ;
- 3) Passez lentement le rouleau, **du milieu des omoplates jusqu'au-dessous de ces dernières**, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet du rouleau ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps de droite à gauche, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.

10) COLONNE VERTÉBRALE LOMBAIRE :

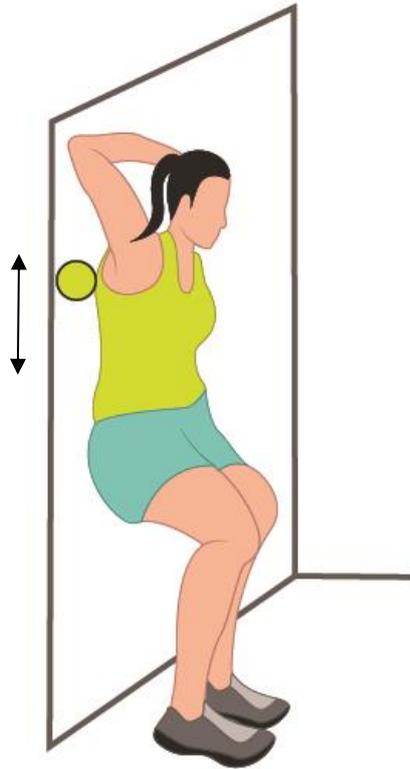
Utilisation : double balle.



- 1) Allongez-vous et placez la double balle sur la zone lombaire ;
- 2) Posez les bras le long du corps et utilisez-les pour soutenir une partie du corps et doser la pression sur le dos ;
- 3) Bougez lentement le bassin pour faire rouler la balle le long de la zone lombaire, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet de la balle ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps de droite à gauche, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.

11) DOS :

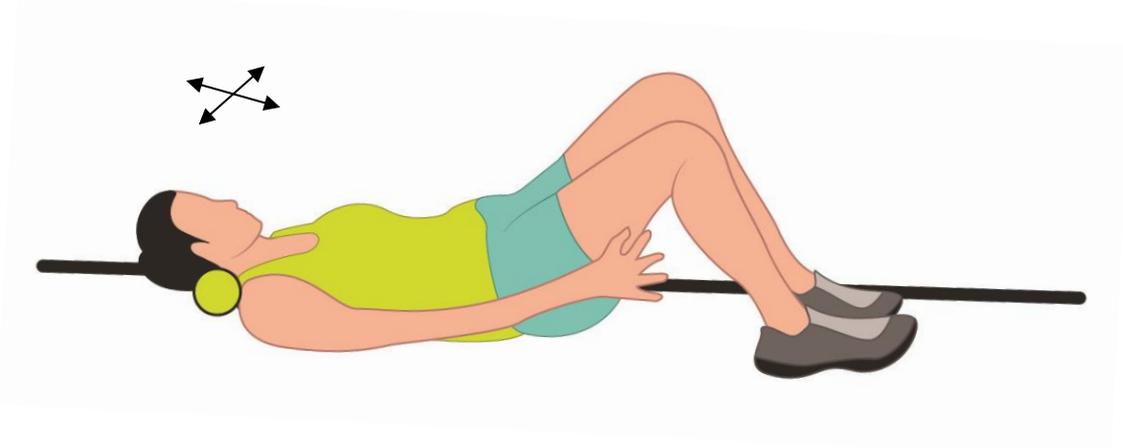
Utilisation : double balle ou balle à picots.



- 1) Mettez-vous debout et placez la double balle/balle à picots entre la colonne vertébrale et le mur ;
- 2) Mettez les bras le long du corps ou croisez-les sur la poitrine ;
- 3) Pliez et tendez lentement les jambes pour faire rouler la balle le long du dos, le tout pendant 3 secondes ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet de la balle ;
- 5) Déplacez légèrement le poids du corps de droite à gauche, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.

12) CERVICALES :

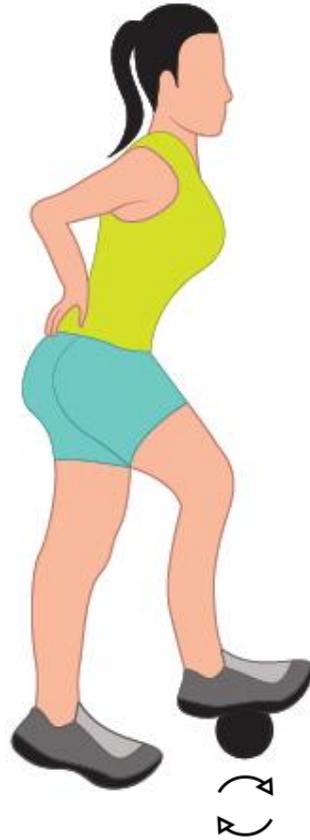
Utilisation : double balle.



- 1) Allongez-vous et placez la double balle sous les omoplates (muscle du trapèze) ;
- 2) Posez les bras le long du corps ;
- 3) Bougez très lentement la nuque de haut en bas, de gauche à droite, en suivant le mouvement des yeux. En mettant les mains sur la nuque, vous pouvez aider le mouvement et choisir l'intensité ;
- 4) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet de la balle ;
- 5) Vous pouvez aussi faire l'exercice debout en plaçant la balle entre le muscle trapèze et le mur.

13) PLANTE DU PIED :

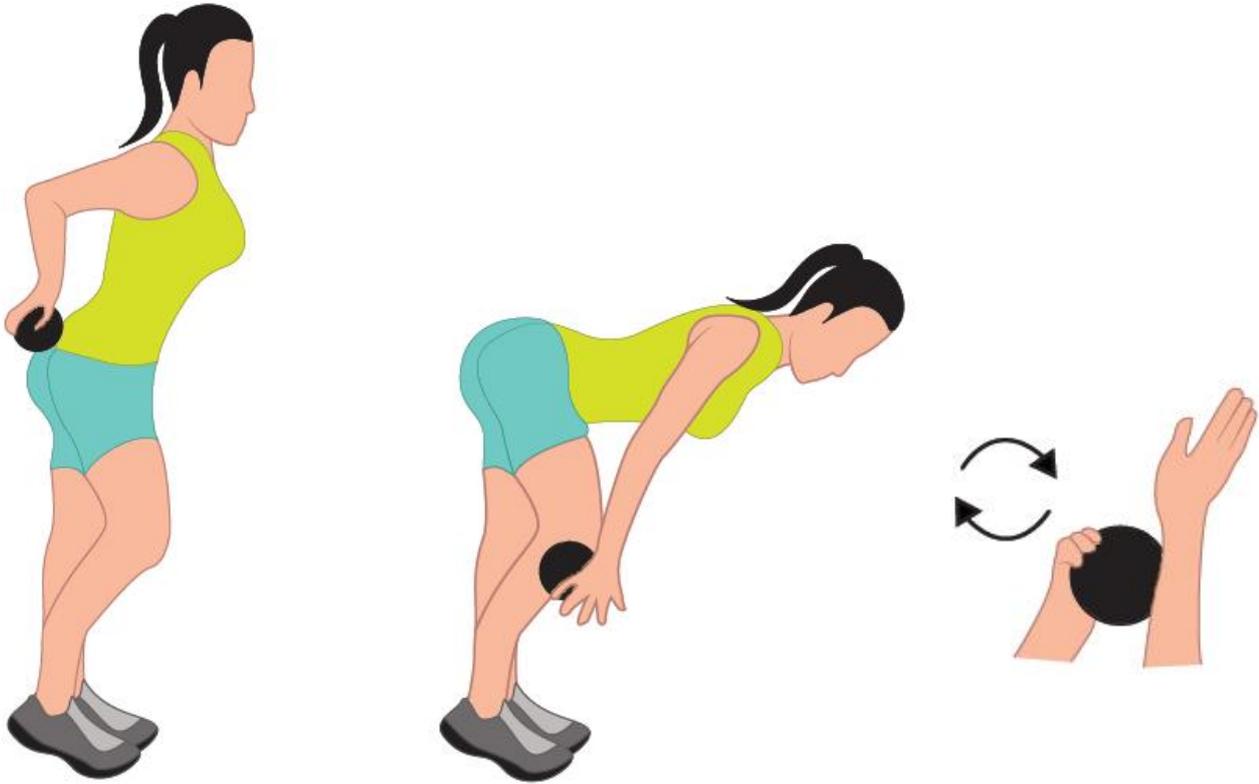
Utilisation : double balle ou balle à picots.



- 1) Debout ou assis, posez le pied sur la double-balle/balle à picots ;
- 2) Faire lentement rouler la balle le long de la plante du pied ;
- 3) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point).
Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet de la balle ;
- 4) Déplacez légèrement le poids sur toute la plante du pied, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens ;
- 5) Répétez l'exercice sur l'autre pied.

14) POINTS PRÉCIS :

Utilisation : double balle ou balle à picots.



1) Utilisez la double-balle/balle à picots pour atteindre des points du corps douloureux bien précis ou auxquels vous sentez des tensions musculaires ;

2) Essayer de localiser le nœud du muscle (Trigger Point). Une fois trouvé, arrêtez-vous-y de 10 à 20 secondes. Respirez profondément et permettez au muscle de se détendre et de s'allonger sous l'effet de la balle ;

3) Effectuez des mouvements circulaires avec la balle autour du nœud, de façon à masser le point Trigger dans plusieurs sens.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italie

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2023 - Tous droits réservés"

