

# ROLLER MASSAGE

## Exercices de prévention

### MOLLETS

Faire rouler le roller sur les muscles du mollet et les tendons.

Rester en appui sur les mains et sur le pied de la jambe qui n'est pas sur le roller.



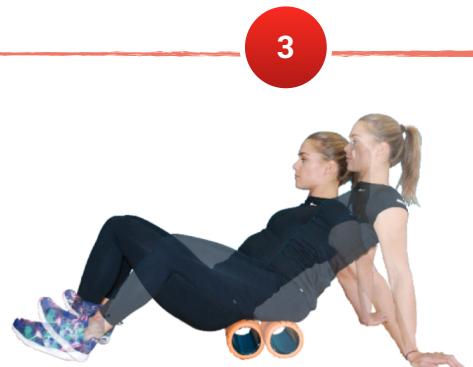
### ISCHIOS-JAMBiers

Possibilité de faire rouler le roller sur la totalité des muscles ou uniquement sur la partie sensible.



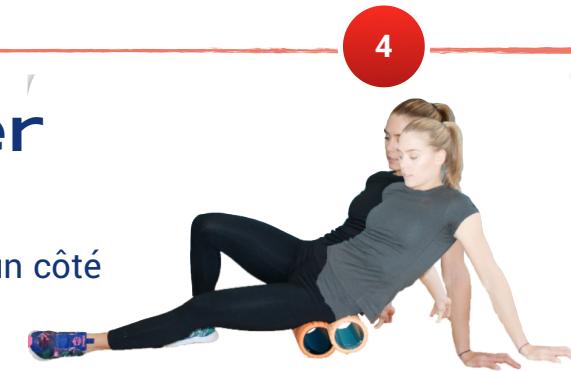
### FESSIERS

En gardant les mains et les pieds au sol comme point fixe, faire rouler le roller des fessiers au bas du dos.



### MOYEN FESSIER

Réaliser le même exercice que précédemment en pivotant sur un côté et en pliant la jambe opposée.



- Ces exercices peuvent être réalisés en complément d'un réveil musculaire, lors d'une séance de récupération, ou simplement en prévention ou en retour de blessure.
- Le temps de massage d'un groupe musculaire doit être au minimum de 90 secondes.

### GRAND DENTELÉ, GRAND DORSAL ET RONDS DE L'OMOPLATE

Allongé de profil, en gardant épaules/bassin/pieds alignés.



### DORSAUX, RHOMBOÏDE ET TRAPÈZES

En gardant les pieds fixes et les bras en croix sur la poitrine, faire rouler le roller au niveau du haut du dos.



### QUADRICEPS

Face au sol, en appui uniquement sur les avant-bras, faire rouler le roller sur les quadriceps.



### VOÛTE PLANTaire

Faire rouler le roller sous la voûte plantaire à la fois en externe et en interne.



### vertèbres cervicales

Debout contre un mur, jambes fléchies, faire rouler le roller au niveau du haut du dos.

