

# EXERCICES DE DÉTENTE MUSCULAIRE

## ROULEMENTS SUR ROULEAU DE MASSAGE (« FOAM ROLLER »)

### CONSEILS POUR EXÉCUTER ADÉQUATEMENT LES EXERCICES « AVEC ROULEMENTS »

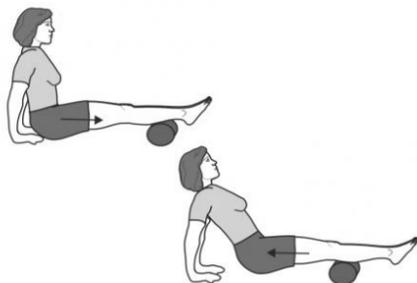
- **DURANT L'ÉCHAUFFEMENT** : Faites une activation de 5 minutes avant d'utiliser le rouleau car il est préférable que les muscles soient échauffés (ex. : activité aérobie à faible intensité). Ciblez principalement les muscles tendus et ceux qui seront sollicités durant l'activité.
- **APRÈS L'ENTRAÎNEMENT** : Attendez 1 à 2 heures puis roulez sur les muscles douloureux ou tendus. À faire **AVANT** les étirements statiques.
- Roulez de manière lente et contrôlée tout le long du muscle, de son origine jusqu'à son attache. *Faites rouler le rouleau à raison d'un pouce par seconde.*
- Évitez de passer le rouleau directement sur une blessure, une articulation ou des os.
- Contractez vos abdominaux durant les roulements afin de maintenir une bonne stabilité.

Pour chaque exercice,  
roulez durant

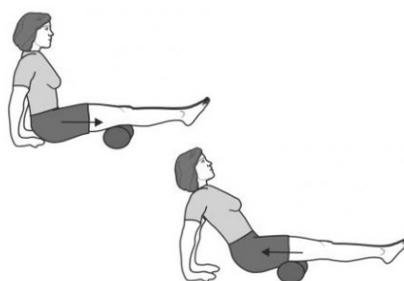
# 20 à 45

secondes par côté

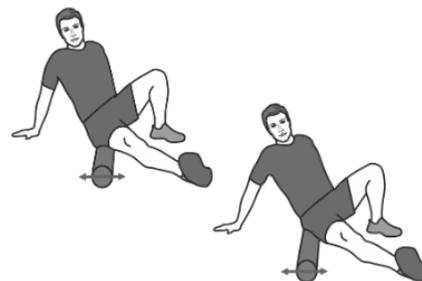
#### 1- MOLLETS



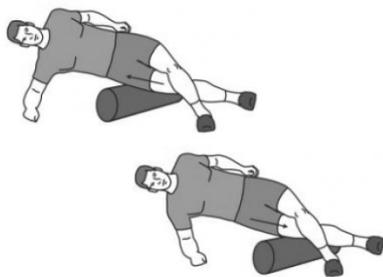
#### 2- ISCHIOS-JAMBIERS



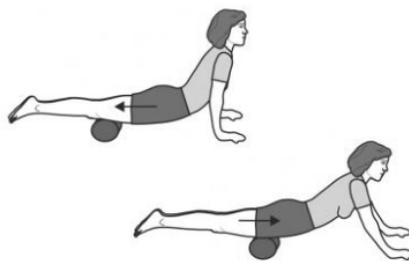
#### 3- FESSIERS



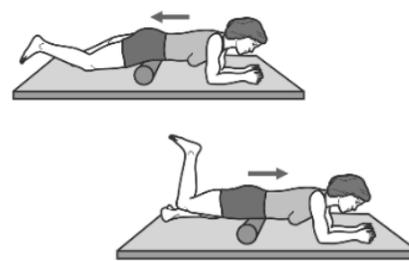
#### 4- BANDELETTE ILIO-TIBIALE



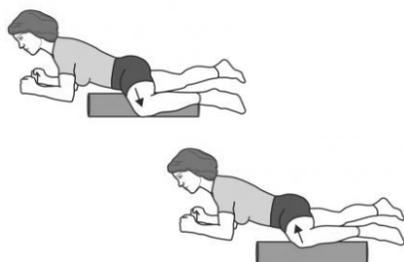
#### 5- QUADRICEPS



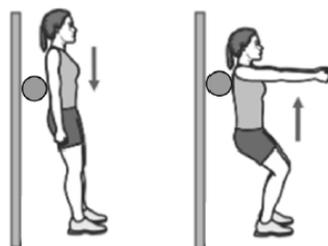
#### 6- FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE



#### 7- ADDUCTEURS



#### 8- RÉGION DORSALE



#### 9- PLANTE DU PIED (ARCHE)

UTILISEZ UN ROULEAU OU UNE BALLE  
PUIS ROULEZ DES ORTEILS AU TALON

