

Exercices avec un rouleau de mousse

Le rouleau de mousse est un excellent moyen d'accroître la mobilité et la flexibilité. Le roulement du corps sur rouleau de mousse est une technique de relâchement myofascial qui permet de redonner de l'élasticité au fascia, un type de tissu conjonctif recouvrant les muscles. La friction du rouleau de mousse sur les muscles facilite l'élimination des adhérences des tissus, lesquelles peuvent réduire l'amplitude des mouvements.

Prescription

Placez le rouleau de mousse sur l'articulation près du muscle ciblé la plus loin du centre du corps. Roulez doucement sur le muscle et, si vous ressentez une douleur, arrêtez à cet endroit jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Continuez de rouler doucement sur le muscle afin de repérer toute autre adhérence. S'il n'y en a pas, roulez lentement sur le muscle 5 à 10 fois.

Hip flexors	muscle fléchisseur de la hanche
Quads	quadriceps
ITB	tractus iliotibial
hamstrings	ischio-jambier
Adductors	muscle adducteur
Calves	mollet
Peroneals	péronier
Tibialis anterior	muscle tibial antérieur



hip flexors



quads



ITB



hamstrings



adductors



calves



peroneals



tibialis anterior

