

RUMBLE ROLLER® GATOR

Pour des résultats optimaux :

- Roulez très lentement et intentionnellement.
- Respirez profondément et concentrez-vous pour détendre votre corps.
- Arrêtez-vous pendant plusieurs secondes sur toute zone particulièrement tendue ou sensible.
- Attendez que la douleur se dissipe, puis continuez.
- Arrêtez tout mouvement qui accentue votre douleur.

Milieu et haut du dos

Placez-vous sur le dos, pour que le milieu de votre dos se trouve sur le rouleau, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol. Regardez droit devant en gardant la tête et le cou dans une position neutre.

Roulez doucement du bas des trapèzes (région thoracique) vers le haut des rhomboïdes (haut du thorax), mais ne roulez PAS jusqu'au cou. Balancez-vous de la droite vers la gauche en roulant pour atteindre tous les muscles du dos.



+ Friction transversale

Le massage à friction transversale utilise une force latérale pour détendre les muscles extrêmement tendus. Cette technique simple mais puissante peut être ajoutée à la plupart des exercices de rouleau en mousse, incluant ceux montrés dans le présent guide.

Commencez en appuyant fermement votre corps contre le Gator. Au lieu de rouler, essayez de déplacer votre corps de 2,5 cm vers une extrémité du rouleau. Pendant ce temps, les bosses du Gator doivent continuer de toucher votre corps. Vous sentirez une légère pression sur le muscle sous-jacent. Répétez et repositionnez le Gator si nécessaire.

Pour certains mouvements, vous devez peut-être stabiliser le Gator à une main pour l'empêcher de rouler. Utilisez une application continue de force pour étirer les tissus mous, et des coups rapides pour les détendre.

Certaines parties de votre corps réagiront mieux que d'autres à cette technique. Consultez les instructions en ligne pour des conseils particuliers.

Latissimus Dorsi (grand dorsal)

Allongez-vous sur le côté, sur le sol, un bras étendu au-dessus du rouleau. Placez le rouleau sous l'aisselle pour qu'il s'appuie contre le grand dorsal.

Roulez doucement dans toutes les directions. Le mouvement de roulement de cet exercice est limité, mais vous balancer d'un côté à l'autre permettra un massage en profondeur du muscle.



Fessier/Piriforme

Asseyez-vous sur le rouleau, un pied croisé sur le genou opposé. Placez une ou deux mains derrière vous, sur le sol, pour supporter le haut de votre corps.

Balancez-vous lentement pour rouler sous le fessier de votre jambe pliée. Changez ensuite la position des jambes pour vous occuper de l'autre fessier.



Ischio-jambiers

Asseyez-vous, l'arrière des cuisses sur le rouleau, les mains par terre derrière vous. Détendez les muscles de vos jambes et laissez vos talons effleurer le sol.

Roulez les ischio-jambiers du haut du genou vers le bas du bassin. Pour augmenter l'intensité, déplacez votre poids sur une jambe en croisant les chevilles.



Quadriceps

Placez-vous sur le ventre, les cuisses sur le rouleau. Supportez-vous sur les coudes et les avant-bras, en contractant légèrement les abdominaux et le dos pour stabiliser la colonne vertébrale.

Faites des allers-retours sur le rouleau, du haut du genou jusqu'au pli des hanches. Vos quadriceps doivent demeurer détendus tout au long du mouvement, et vos orteils devraient effleurer le sol.

Tournez le corps à 45° vers la droite ou la gauche pour mieux atteindre le muscle latéral. Répétez les allers-retours jusqu'à ce que toute sensibilité s'estompe.



Mollets

Asseyez-vous, l'arrière des mollets sur le rouleau, les mains par terre derrière vous. Gardez les mollets et les chevilles détendus.

Roulez du haut des chevilles vers le bas du genou. Pour augmenter l'intensité, croisez les jambes. Balancez les jambes de la droite vers la gauche pour atteindre tout le muscle.

