

# RUMBLE ROLLER®

Bien débiter

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.

## 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.

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



## 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.



## 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.



## Cou

Allongez-vous sur le dos, la nuque sur le rouleau.

Tournez lentement la tête de gauche à droite, en laissant le rouleau s'appuyer contre les muscles situés sur le côté de votre cou. Détendez votre corps pendant l'exercice. Le poids de votre tête doit être la seule force appliquée contre le rouleau.

Avertissement : Cessez immédiatement l'utilisation si la douleur augmente.



## 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.



## 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.

