

Exercices visant à soulager les points de tension

# Ball de massage



## POUR NOUS JOINDRE :



418 844-5000, poste 4677



[promosante.valc@forces.gc.ca](mailto:promosante.valc@forces.gc.ca)



[www.sbmfc.ca/valcartier](http://www.sbmfc.ca/valcartier)



Promotion de la santé Valcartier



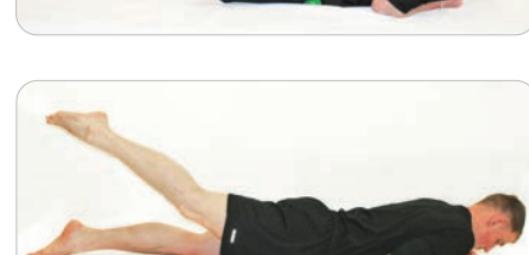
### BASE VALCARTIER

Bâtiment 516, C.P. 1000 Succ. Forces, Courcelette, Québec (QC) G0A 4Z0

## Relâchement des fléchisseurs des hanches

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité des fléchisseurs des hanches.

Placez la balle de massage sous les fléchisseurs de la hanche; à l'avant de la cuisse jusqu'à la hauteur du bassin.



Utilisez lentement vos bras ainsi que vos jambes pour déplacer votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser l'avant de la cuisse et du bassin. Vous pouvez aussi maintenir une pression sur une région plus tendue pour une période de 15 à 60 sec ou jusqu'à ce que vous ressentiez un relâchement des tissus.

Les images 2 à 4 sont des exemples de progression que vous pouvez effectuer.



## Relâchement de la bandelette ilio-tibiale (B.I.T.)

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et peut inhiber la douleur locale avec une "forte" pression.

Placez la balle de massage sous la B.I.T.

Utilisez vos bras ainsi que vos jambes et déplacez lentement votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser les régions les plus tendues. Vous pouvez aussi maintenir une pression sur une région plus tendue de votre B.I.T. pour une période de 15 à 60 sec ou jusqu'à ce que vous ressentiez un relâchement des tissus.

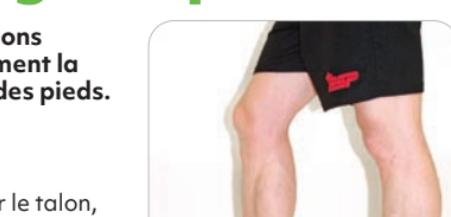


## Relâchement des mollets (jumeaux et du soléaire)

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité des tissus des mollets.

En position assise, placez la balle de massage sous votre mollet.

Utilisez vos bras ainsi que vos jambes et déplacez lentement votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser les régions les plus tendues. Vous pouvez aussi maintenir une pression sur une région plus tendue de votre mollet pour une période de 15 à 60 sec ou jusqu'à ce que vous ressentiez un relâchement des tissus.



## Automassage du pied

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité des articulations et des tissus des pieds.

En position debout, placez la balle de massage sous le pied.

Roulez la balle sur la surface plantaire ou sur le talon, déplacez lentement votre pied vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser une région plus tendue. Il est aussi possible de réaliser des ronds avec votre pied. Vous pouvez aussi maintenir une pression sur une région plus tendue de votre pied pour une période de 15 à 60 sec ou jusqu'à ce que vous ressentiez un relâchement des tissus.



# Cette balle peut être utilisée en prévention, en action ou encore, en renforcement (réadaptation)

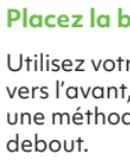
Cette balle tactile est conçue pour :

- Réduire les tensions musculaires
- Augmenter temporairement la flexibilité de certains muscles et articulations
- Renforcer certaines régions musculaires

Utilisée adéquatement sur différentes régions du corps, elle est efficace pour réaliser des massages ou encore des techniques de relâchement qui simulent le massage sportif.



Toutefois, il est important de vérifier avec le professionnel qui vous encadre si vous pouvez utiliser la balle de massage pour ne pas aggraver votre blessure.

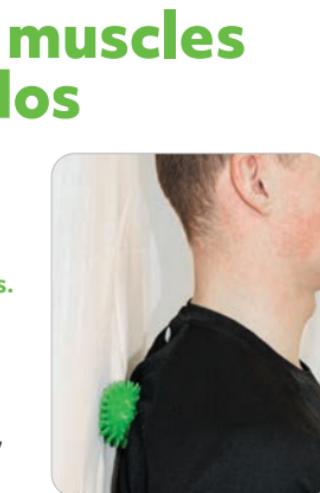
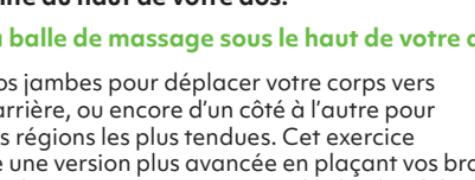


Pour chacun des exercices suivants, respirez normalement et détendez les muscles de la région sollicitée. Répétez cette procédure entre 15 et 90 secondes en vous assurant d'être confortable et de ne ressentir aucune douleur.

## Relâchement des muscles sous-occipitaux (le cou)

Placez la balle sous votre cou légèrement d'un côté.

Utilisez votre tête et vos épaules pour avancer votre cou vers l'avant, l'arrière, ou encore, d'un côté à l'autre. Pour une méthode plus délicate, effectuez les mêmes étapes debout.

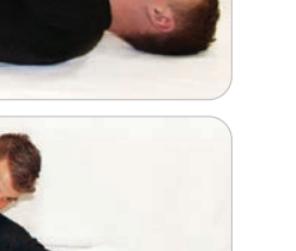


## Relâchement des muscles du haut du dos

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité du haut de votre dos.

Placez la balle de massage sous le haut de votre dos.

Utilisez vos jambes pour déplacer votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser les régions les plus tendues. Cet exercice comporte une version plus avancée en plaçant vos bras au-dessus de votre tête. Pour une méthode plus délicate, effectuez les mêmes étapes debout.



## Relâchement de la région lombaire (bas du dos)

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité du haut de votre dos.

Placez la balle de massage sous le bas de votre dos.

Utilisez vos jambes pour déplacer votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser les régions les plus tendues.

Pour une méthode plus délicate, effectuez les mêmes étapes debout.



## Relâchement des fessiers

Cet exercice permet de relâcher les tensions musculaires et d'augmenter temporairement la flexibilité des fessiers.

Placez la balle de massage sous une de vos fesses.

Utilisez lentement vos jambes pour déplacer votre corps vers l'avant, l'arrière, ou encore d'un côté à l'autre pour masser les régions les plus tendues.

Vous pouvez aussi maintenir une pression sur une région plus tendue pour une

période de 15 à 60 secondes.

Vous pouvez effectuer cet exercice en position assise.

