

# 5 EXERCICES D'AUTOMASSAGE

Voici quelques exercices que nous vous proposons avec une balle de tennis.

Rappelez-vous que

- Vous pouvez effectuer un automassage sur n'importe quelles tensions ressenties
- Prenez de profondes respirations tout au long de l'automassage
- Ne pas rouler la balle sur vos os directement, vous devez absolument cibler une masse musculaire.

Il y a deux façons d'effectuer les exercices :

- Au mur : technique pour débutant
- Au sol : technique pour personne avancée puisqu'il y a plus de poids et donc, plus de pression sur une zone ciblée

Les muscles latéraux du tronc :

- Placez la balle sous le bras vis-à-vis les muscles latéraux du tronc
- Placez l'autre main derrière la tête
- Trouvez un point sensible
- Effectuez de petits mouvements de massage, ou garder la pression au même endroit

# 5 EXERCICES D'AUTOMASSAGE

## Le pectoral :

- Placez la balle sur le pectoral
- Placez l'autre main derrière le dos
- Roulez la balle (faites des mouvements de gauche à droite et appliquez une pression, selon votre besoin)

Rhomboïdes (muscles dans le haut du dos de chaque côté de la colonne vertébrale, attention de ne pas rouler la balle sur votre colonne vertébrale directement!) :

- Placez la balle sur le rhomboïde
- Placez l'autre main derrière le dos (variante : avec le bras, faites des mouvements de haut en bas)
- Faites des mouvements de haut en bas le long de votre colonne
- Placez la balle sur l'épaule
- Faites des mouvements de gauche à droite, trouver un point sensible et y rester quelques secondes

## Hanche (au sol seulement) :

- Trouvez l'os de la hanche et placez la balle quelques centimètres sous cet os
- Ajustez la pression effectuée sur la hanche
- Effectuez des mouvements de gauche à droite, une série de petites pressions peut aussi être effectué.