

**FIT-NATION.COM**

**Fit Nation**<sup>®</sup>

**f FNUK1**

# ROULEAU MASSAGE

MASSAGE THERAPEUTIQUE EN PROFONDEUR DU TISSU



**AUGMENTATION DE LA PUISSANCE  
DES MUSCLES**



**AUGMENTATION DE LA FLEXIBILITE**



**BOOST L'ENDURANCE PHYSIQUE**



AVERTISSEMENTS.....	2
Usage & Soins .....	3
Intro .....	4
Mollets .....	5
Quads .....	6
Tendons du jarret .....	7
Adducteurs .....	8
IT Band .....	9
Fessier .....	10
Muscles Piriformes .....	11
Thoracique Postérieure .....	12
Exercices Généraux.....	13
Foam Roller Performance Program.....	14

## AVERTISSEMENT

Un entraînement sportif peut entraîner une blessure sérieuse ou fatale. Le risque de blessure peut être réduit avec des techniques de sécurité et de bon sens. Ne pratiquez pas d'exercice sans une instruction ou une supervision correcte, ou sans consulter son docteur. Si vous ressentez quelque gêne en utilisant ce produit ou en suivant un des exercices de ce guide, arrêtez l'activité immédiatement. Vérifiez toujours l'équipement avant de l'utiliser. Si vous trouvez des défauts, n'utilisez pas le produit. Vous devez obtenir une autorisation du docteur avant de commencer ce programme d'exercice. Les directives contenues dans ce document n'ont pas de valeurs médicales mais seulement des vertus éducatives. Vous devez consulter votre docteur avant de commencer ce programme ou un autre surtout si vous avez une blessure ou un problème de santé qui peut éventuellement s'aggraver avec la pratique d'une activité physique. Ce programme a été conçu pour des individus de 18 ans ou plus en bonne santé. L'information contenue dans ce document est conçue pour compléter, non pas remplacer, un véritable exercice d'entraînement. Toutes formes d'exercice pose des risques inhérents. Fit Nation laisse à ses lecteurs la pleine responsabilité de leur sécurité et leur recommande de connaître leurs limites avant de se lancer dans ce programme ou un autre. Vérifiez que votre équipement est en bon état et ne prenez pas de risques au-delà de votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de fitness. Les exercices de ce livre ne sont pas conçus comme un substitut pour un exercice de routine, de soin ou un régime diététique éventuellement prescrits par votre docteur. N'effectuez aucun exercices à moins que vous n'ayez reçu un entraînement technique par un coach fitness certifié ou un spécialiste. Faites toujours un entraînement avant les exercices. Rendez-vous chez votre docteur avant d'effectuer un exercice ou un programme de nutrition. Si vous prenez des médicaments, vous devez voir votre docteur avant de commencer les exercices du programme ou d'autres exercices physiques. Si votre docteur vous recommande de pas suivre ce programme ou un autre, suivez son conseil.

### Rouleau en mousse Fit-Nation

- Ce rouleau en mousse n'est pas un jouet ; à tenir éloigné des enfants. Déconseillé aux moins de 18 ans.
- Ce rouleau en mousse peut constituer un danger pour les enfants ou les animaux domestiques et par conséquent ne doit jamais être laissé sans surveillance.
- Dès le premier exercice veuillez déterminer vos limites physiques.
- Fit-Nation n'est pas responsable en cas d'endommagement de propriété qui peut survenir lors de l'usage.
- Portez des vêtements et des chaussures faits pour l'exercice.
- Le rouleau en mousse doit seulement être utilisé dans le cadre de sa fonction d'origine comme mentionné dans ce guide.

### Maintien & Soins

- Lavez le rouleau en mousse avec du savon et de l'eau chaude. N'UTILISEZ PAS **de décapants ou** des produits chimiques.
- NE PAS mettre le rouleau en mousse dans l'eau pendant longtemps.
- Tenir éloigné le rouleau en mousse du soleil, de toutes températures extrêmes (hautes ou basses), des sources de chaleur et des flammes.

## Introduction

Dans ce guide d'exercices, nous allons vous présenter quelques-uns de nos exercices préférés à effectuer avec votre rouleau en mousse Fit-Nation. Utilisez ce guide comme votre coach de poche; prenez-le avec votre rouleau en mousse où que vous alliez.

Souvenez-vous toujours de connaître vos limites en termes de fitness, il est préférable de commencer lentement et durablement et augmenter en intensité plutôt que de vous blesser en voulant commencer trop vite dès le début.

## Directives

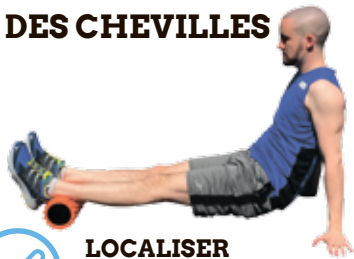
Le rouleau en mousse Fit-Nation est un bon outil pour déclencher un point de massage thérapeutique. Vous décidez de la pression que vous voulez appliquer sur vos points sensibles (noeuds dans vos muscles) pour un soulagement optimal. Utilisez votre nouveau rouleau de massage avant l'exercice pour diminuer toutes tensions et améliorer votre performance, votre liberté de mouvements et utilisez-le après l'exercice pour faciliter la récupération.

## Conseils

- Respirer lentement et profondément durant l'exercice.
- Ressentir une gêne lorsque vous sollicitez des endroits sensibles de votre muscle est normal.
- Appliquer le niveau de pression vous correspondant.
- Boire beaucoup d'eau après votre exercice.

**Arrêter si des bleus apparaissent, c'est le signe que vous appliquez une pression trop grande.**

## COMMENCER JUSTE AU-DESSUS DES CHEVILLES



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**



**CROISER LES JAMBES  
POUR UNE PRESSION  
SUPPLEMENTAIRE**



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

## FINIR JUSTE EN-DESSOUS DES GENOUX



## PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



COMMENCER EN POSITIONNANT VOS MOLLETS SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE GLISSER JUSTE AU-DESSUS DES CHEVILLES POUR FINIR EN-DESSOUS DES GENOUX.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

## COMMENCER JUSTE AU-DESSUS DES GENOUX



## FINIR JUSTE DESSOUS LES HANCHES



## PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**



**CROISER LES JAMBES  
POUR UNE PRESSION  
SUPPLEMENTAIRE**



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS CUISSSES SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE ROULER DU HAUT DES GENOUX JUSQU'AU BAS DE VOTRE HANCHE.

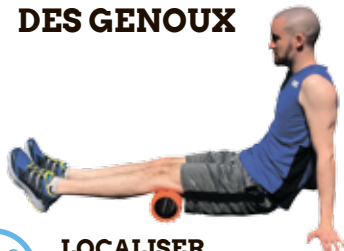
ROULER TRES DOUCEMENT, EN PRENANT 2,3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20 SECONDES, RESPIRER PROFONDEMENT ET FAITES RELAXER VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU.

CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

## COMMENCER JUST AU-DESSUS DES GENOUX



## FINIR JUSTE DESSOUS LE POSTERIEUR



## PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS TENDONS DU JARRET SUR LE ROULEAU. LE BUT EST DE ROULER DU HAUT DES GENOUX JUSQU'À VOTRE POSTERIEUR.



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**

ROULER TRES DOUCEMENT, EN PRENANT 2,3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION DES POINTS DE DECLENCHEMENT.



**CROISER LES JAMBES  
POUR UNE PRESSION  
SUPPLEMENTAIRE**

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISE UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20 SECONDES, RESPIRER PROFONDEMENT ET FAITES RELAXER VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU.



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.



## COMMENCER JUSTE DESSOUS L'AINE



## FINIR JUSTE DESSUS LES GENOUX



## PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**



**POUSSER EN BAS POUR  
PLUS DE PRESSION**



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOS ADDUCTEURS (HANCHE INTERIEUR) SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE ROULER DE DESSOUS L'AINE JUSQU'AU-DESSUS DE VOTRE GENOU.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ APPUYER VERS LE BAS EN UTILISANT VOTRE MAIN POUR PLUS DE PRESSION SI BESOIN. ET BOUGER VOTRE PIED DE BAS EN HAUT POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

## COMMENCER JUST EN-DESSOUS DES HANCHES



## FINIR JUSTE AU-DESSUS DES GENOUX



## PAUSE 20s SUR LES NOEUDS



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**



**EMPLIER LES JAMBES  
POUR PLUS  
DE PRESSION**



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOTRE CUISSE EXTERIEURE SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE ROULER DE DESSOUS VOTRE HANCHE JUSQU'A DESSOUS VOTRE GENOU.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ PLACER UNE JAMBE SUR L'AUTRE POUR AUGMENTER LA PRESSION SI BESOIN. FAITES BOUGER VOS PIEDS DE LA GAUCHE A LA DROITE POUR APPLIQUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

**COMMENCER****JUSTE DESSOUS  
LA COLONNE  
VERTEBRALE****FINIR****JUSTE DESSUS LES  
JARRETS****PAUSE 20s**  
**SUR LES NOEUDS****LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES****FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S****PENCHEZ-VOUS  
POUR PLUS DE  
PRESSION****AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT VOTRE POSTERIEUR SUR LE ROLLER. LE BUT EST DE GLISSER DE DESSOUS VOTRE COLONNE VERTEBRALE JUSQU'A DESSOUS VOS TENDONS DU JARRET.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ VOUS PENCHER SUR UN COTE POUR APPLIQUER PLUS DE PRESSON SI BESOIN ET BOUGER VOS GENOUX COTE A COTE POUR EFFECTUER

UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

**COMMENCER****JUST DESSOUS LES  
JARRETS****FINIR****JUSTE AU-DESSUS DE LA  
HANCHE****PAUSE 20s****SUR LES NOEUDS****LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES****FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S****LEAN IN FOR  
ADDED PRESSURE****AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN POSITIONNANT UNE FESSE SUR LE ROLLER ET LA JAMBE CORRESPONDANTE CROISEE SUR LE GENOU OPPOSE. LE BUT SERA DE ROULER DE DESSOUS VOS JARRETS JUSQU'A DESSOUS VOTRE HANCHE.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ VOUS PENCHER SUR UN COTE POUR APPLIQUER PLUS DE PRESSURE SI BESOIN ET BOUGER VOTRE GENOU DE BAS EN HAUT POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

## COMMENCER DESSOUS LES OMOPLATES



## FINIR AU MILIEU DES OMOPLATES



## FRICTION CROISEE



**LOCALISER  
LES NOEUDS  
DANS LES MUSCLES**



**FAITES UNE PAUSE  
SUR LES NOEUDS  
PENDANT 20S**



**LEVER LES HANCHES  
POUR PLUS DE  
PRESSION**



**AVANCER AVEC  
DES FRICTIONS  
ROTATIONS CROISEES**

COMMENCER EN ETANT COUCHE AVEC LE ROLLER JUSTE DESSOUS VOS OMOPLATES. LE BUT SERA DE ROULER DESSOUS VOS OMOPLATES JUSQU'AU MILIEU D'ELLES.

GLISSER TRES DOUCEMENT EN PRENANT 2-3 SECONDES POUR FINIR LE MOUVEMENT. CELA FACILITERA LA LOCALISATION D'ENDROITS SENSIBLES OU DE NOEUDS DANS VOTRE MUSCLES CONNUS COMME DES POINTS DE DECLENCHEMENT.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ LOCALISER UN DE CES POINTS, FAITES UNE PAUSE DESSUS PENDANT 20S, RESPIREZ PROFONDEMENT ET RELAXEZ VOTRE MUSCLE SUR LE ROULEAU. CELA PERMET D'OXYGENER LE SANG ET PERMET AUX ELEMENTS NUTRITIFS DE SOULAGER LES DOULEURS ET LES TENSIONS.

VOUS POUVEZ LEVER VOS HANCHE POUR AUGMENTER LA PRESSION ET VOUS ETREINDRE ET ROULER VOTRE DOS SUR LE ROLLER POUR EFFECTUER UNE FRICTION CROISEE SUR LE POINT DE DECLENCHEMENT.

**ESCALADE**

FAITES PRESSION VERS LE BAS, ALTERNER EN LEVANT VOS GENOUX JUSQU'A VOS COUDES. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR GARDER VOTRE PARTIE CENTRALE

**PONT A UN PIED**

EN POSITION DE PONT AVEC LES DEUX PIEDS SUR LE ROLLER, ENSUITE ALTERNER EN LEVANT CHAQUE JAMBE. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR

**ROULEMENT DE TIBIA**

LES MAINS A PLAT SUR LE SOL, LES JAMBES COLLEES, ROULER DU GENOU A LA CHEVILLE EN GARDER LA PARTIE SUPERIEURE DU CORPS DROITE. FAITES LE DOUCEMENT ET CONCENTREZ-VOUS POUR



**BECOME A FOAM ROLLER MASTER  
& BOOST YOUR PERFORMANCE**



**STOP MUSCLE PAIN FROM  
HOLDING YOU BACK**



**STOP FEELING FRUSTRATED,  
AGITATED, UNCOMFORTABLE  
& READY TO GIVE UP**



**START FEELING IN CONTROL,  
POWERFUL, UNSTOPPABLE  
& ENERGISED**



**GO FROM UNDERPERFORMER  
TO TOP PERFORMER**



**LEARN AT YOUR OWN SPEED  
& BUILD YOUR PERFECT  
ROLLER ROUTINE**



DANIEL LITTLE, FIT NATION'S FOUNDER, TAKES YOU FROM COMPLETE NOVICE TO FOAM ROLLER MASTER IN JUST 60 MINUTES!

DURING THE 10 ONLINE VIDEO LESSONS YOU WILL LEARN:

- WHAT FOAM ROLLING IS
- WHY IT WORKS
- THE DIFFERENT TYPES OF FOAM ROLLER
- THE 10 DO'S & DON'TS OF FOAM ROLLING
- 21 EXERCISE DEMONSTRATIONS
- WHEN TO FOAM ROLL
- HOW TO CHOOSE THE ROLLS THAT WORK FOR YOU AND MUCH MUCH MORE...

ENROL TODAY AT [WWW.FIT-NATION.COM/FRPP](http://WWW.FIT-NATION.COM/FRPP)



## **AVERTISSEMENT**

**IMPORTANT: Lis tous les avertissements et directives avant d'utiliser ce produit pour réduire les risques de blessures.**

Des blessures gangereuses ou fatales peuvent arriver. Les programmes d'exercices présentent un risque inhérent pour le participant. consulte ton docteur avant de commencer un exercice. Tout l'équipement Fit-Nation est conçu pour être utilisé par des adultes dans les conditions mentionnées. Toutes personnes de moins de 18 ans doit être sous la supervision d'adultes. Toujours lire tous les avertissements et instructions avant d'utiliser. Toujours utiliser les techniques adéquates et le bon sens lors d'un exercice. Avant chaque utilisation, toujours verifier son équipement en examinant de manière précise tout dommage. Si des défauts sont à signaler, arrêtez de l'utiliser et contacte Fit-Nation pour de l'aide

©2016 FN International Limited, UK. All rights reserved. Fit-Nation® est une marque déposée.

Aucune partie de cette publication peut être reproduite ou transmise sous toutes formes ou tous moyens, électroniques ou mécaniques, mais pas limité au photocopiage, enregistrement ou toutes formes de stockage d'information sans la permission de FN International Limited.