



## TOP 10 DES ROULEAUX EN MOUSSE A NE FAIRE ET NE PAS FAIRE

Présenté par:  
Fit-Nation.com



AUTEUR :  
Daniel Little

PUBLIE PAR :  
Fit-Nation

11 Ashfield Park, Newcastle upon Tyne NE16 4SQ,  
UK

© Copyright 2016  
FN International Limited. Tous droits réservés.  
Peut être partagé avec le droit d'auteur et de crédit  
laissé intact.

[Fit-Nation.com](http://Fit-Nation.com)

# Introduction

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous tirez seulement parti entre 25% et 75% de votre potentiel. Voici pourquoi...

Votre performance de pointe est composée de quatre parties aussi importantes les unes que les autres :



Si vous voulez réellement maximiser votre performance, vous avez besoin de manger ces quatre composants vitaux et puis développer des ambitions les concernant.

Maintenant, la plupart des gens le font, certains font tout et d'autres aucun. Mais on trouve un gagnant ...

RECUPERATION – Et c'est sur quoi ce guide va se concentrer, et notamment pourquoi vous devriez utiliser un Rouleau en mousse pour vous aider.

# Pourquoi un Foam Roller?

Eh bien c'est très simple... parce qu'ils sont géniaux ! Non, plus sérieusement, un rouleau en mousse est devenu une partie de ma routine de récupération pendant une longue période donc maintenant je peux dire que je les possède depuis des années. Bien qu'ils aient changés en taille et en forme, mais une seule chose est restée constante... ILS FONCTIONNENT !

Si vous le regardez de plus près, la raison pour laquelle les rouleaux en mousse sont si puissants est à cause de quelque chose qui s'appelle « le panneau ». Le « panneau » est un type de supports de connexion élastique dure et mince qui protège ces structures. La théorie est que ce tissu peut devenir restrictif à cause des exercices, souvent résultant de la douleur, la tension musculaire, et le flux sanguin diminué correspondant

Donc en d'autres mots... vous faites de l'exercice, vos muscles travaillent durs et ces panneaux deviennent restrictifs et vous cause des douleurs que vous devez supporter. Nous sommes tous là !

C'est là où votre rouleau en mousse rentre en jeu... Le rouleau améliore la circulation, ce qui prépare le corps pour un entraînement et l'aide à récupérer après coup. Et parce que le laminage décompose les nœuds qui limitent l'amplitude des mouvements, il prépare les muscles à s'étirer. J'utilise le mien avant et après mon entraînement pour relâcher mes muscles et faire en sorte que le sang circule correctement, ce qui en terme technique s'appelle le « relâchement myofascial ». Il fonctionne simplement comme un massage des tissus, ce genre de choses... ceux qui font si mal quand vous les avez mais avec qui vous vous sentez plus léger que l'air après coup. Pensez aux rouleaux de mousse comme votre physiothérapeute portable personnel, mais ne le dites pas à votre kiné, car ils peuvent être jaloux ;)

Maintenant avec tous les équipements d'exercice, les rouleaux en mousse fonctionnent mieux quand ils sont utilisés avec efficacité et en fait si vous ne faites pas correctement vos techniques ils peuvent vous faire plus de mal que de bien. Mais ne vous laissez pas abattre, je veux dire... imaginez si on ne vous a jamais dit comment lacer vos chaussures – même vos entraîneurs seront des armes dangereuses !

C'est pourquoi je mets ensemble cette liste rapide et facile... Mon top 10 des conseils pour utiliser les rouleaux en mousse et notamment les choses à faire et à ne pas faire... donc vous pouvez aller voir notre site et achetez notre rouleau en mousse, non je plaisante ! J'ai fait en sorte que même si vous avez un rouleau en mousse, ou quelqu'un vous en à parler ou que vous étiez simplement curieux, vous puissiez avoir les informations rapidement sur comment ils fonctionnent, pourquoi ils fonctionnent et plus important COMMENT LES UTILISER EFFICACEMENT !

Donc profitez !

Daniel Little  
Fondateur & CEO  
Fit-Nation.com

# Les choses à faire

## A FAIRE :

### 1. Rouler doucement & s'occuper des points de tension

Ce n'est pas une course, prenez votre temps, muscle après muscle, cela paiera plus rapidement que d'essayer de le rouler sur votre corps entier en 10 minutes. Une fois que vous avez localiser un point de douleur ou un « nœud » dans le muscle, pausez-le dessus pendant 10 secondes ou plus. Puis, pensez-y comme-si vous rouliez une boule de pâte avec un avec un rouleau à pâtisserie... Démarrez au centre du point de douleur (légèrement !) et rouler la tension vers l'extérieur dans toutes les directions à partir du point de la douleur centrale.

### 2. Rouleau 360

Les muscles sont des choses 3D, donc passer le rouleau dessus et ne pas que monter et descendre une section. Pour l'exemple, en roulant vos mollets, vous pouvez tourner votre pied de gauche à droite pour vous permettre de couvrir complètement votre mollet.

### 3. Buvez plein d'eau après avoir utilisé le rouleau

Le rouleau mousse relâche la tension dans vos muscles mais relâche aussi des toxines qui doivent être évacuées, donc comme quand vous allez faire un massage et que le psychothérapeute vous dit de boire beaucoup d'eau, la même chose s'applique ici. Et seulement de l'eau, pas de protéines mixées, pas de bières, pas de thé ou de café mais de l'EAU !

### 4. Maintenir une excellente forme

C'est particulièrement important après l'entraînement que le rouleau en mousse soit utilisé de la bonne manière. Vous allez probablement déchirer un sweat. C'est très facile de laisser votre forme se tasser ou d'essayer de vous dépêcher pendant votre routine si vous êtes déjà fatigué d'une course, mais croyez-moi vous pouvez aussi ne pas être dérangé par votre rouleau sauf si vous l'utilisez mal. Vous serez mieux en prenant une douche/bain, mangeant un peu et puis ensuite utiliser le rouleau plus tard au lieu de vous précipiter dessus pour faire quelques exercices avec votre rouleau !

### 5. Attendez-vous à un certain malaise

Oui c'est ça, vous avez un rouleau pour soulager la douleur mais avec ce rouleau vous pouvez vous attendre à une certaine gêne. La chose dont il faut se souvenir ici est que c'est une bonne douleur et ce type de douleur vous aide, à l'intérieur de vous-même vous savez la différence entre cela et de la vraie douleur, vous comprenez ?

# Les choses à ne pas faire

## NE PAS FAIRE :

1. **Démarrés avec des mouvements avancés** – cela peut être tentant de sembler « cool » quand vous roulez votre bande IT en plaçant une jambe sur le rouleau et l'autre jambe au-dessus de celle-ci, en soulevant votre corps tout entier sur un avant-bras et douloureusement rouler votre poids en avant et en arrière, mais croyez-moi, vous pouvez travailler à cela.

### A la place

Placez votre seconde jambe en face de vous avec votre pied à plat au sol et en l'utilisant, et vous n'utilisez pas votre main, afin de garder votre équilibre et aider le mouvement du roulement permettra à votre IT de ne pas avoir de mouvements inattendus pointus qui pourraient faire plus de mal que de bien.

2. **Rouler directement sur une blessure** – Utiliser constamment la zone de la douleur peut créer plus d'inflammation et de tensions, ainsi que tendre davantage les muscles et les panneaux. Le problème de la bande IT, par exemple, n'est pas un résultat de la bande IT en elle-même qui devient serrée. C'est plutôt un résultat de raideur dans les groupes de muscle qui s'attachent à la bande IT comme le grand fessier (vos fesses) ;

### A la place

Au lieu de constamment travailler directement sur la zone qui cause la douleur, doucement rouler le rouleau loin du centre de la douleur pour connecter les muscles. Une fois que vous touchez les zones alentours, travaillez-les soigneusement. Puis, procédez à la zone de douleur et travaillez doucement au début. Vous n'éviterez pas seulement un excès d'inflammation de cette manière, mais vous ciblez la réelle source de votre douleur.

3. **Arrêtez-vous sur un point pendant un long moment** – Cela peut sembler contradictoire avec le « A faire » numéro 1 mais c'est plus une répétition qu'autre chose. Vous ne devez pas vous asseoir sur un point de douleur plus de 10 à 20 secondes car cela peut endommager les tissus ou irriter un nerf voir même provoqué des ecchymoses.

### A la place

Faites une brève pause sur le point de douleur mais continuer à rouler, sans toucher un point de douleur, et s'asseoir dessus en regardant la télé pendant une heure et attendre que quelque chose se produise.

4. **Roulez directement sur l'os ou une articulation** – Cela est probablement évident mais le but du jeu ici est de masser le muscle et le tissu pour améliorer la pression sanguine et la flexibilité, avec cela en tête, prenez un moment pour vous souvenir que les os et les articulations ne sont pas des muscles et il n'y a rien de bien dans le fait de passer le rouleau sur eux sauf de la douleur et des ecchymoses !

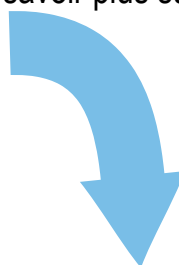
5. **Passez le Rouleau sur le bas du dos** – Cela suit en quelque sorte le point 4, mais pour ceux qui oublient qu'ils ont un gros os dans le dos qui s'appelle la colonne vertébrale, passer le rouleau dessus n'est pas recommandé. Bien qu'il soit recommandé de passer le rouleau en haut de votre dos et entre vos épaules, votre bas de dos et aussi votre colonne vertébrale basse possèdent peu de protection et dès que vous commencez à passer le rouleau sur les muscles ils se tendront pour protéger la colonne vertébrale, donc ne le faites pas !

# Et après ?

Et voilà...

Mon top 10 des choses à faire ou ne pas faire avec un rouleau en mousse, notamment pour les débutants. J'espère que vous l'avez apprécié !

Maintenant que vous avez mes 10 meilleurs conseils pour le rouleau en mousse, je veux réellement vous montrer comment bien les utiliser. Si vous voulez en savoir plus sur l'utilisation du rouleau en mousse et apprendre quelques exercices, allez voir cela :



## **FOAM ROLLER PERFORMANCE PROGRAM**



**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)

**SEE YOU IN THE CLASSROOM!**