

# MASSAGE BALL SET



## Relax !



L'auto-massage est un acte accessible à tous et efficace pour soulager les muscles endoloris et tendus. Après un entraînement sportif ou pour soulager les tensions associées au stress, les balles de massage répondent à vos besoins. Grâce aux 3 balles de formes et densités différentes, vous allez pouvoir assouplir et dénouer vos muscles en massant les 'points gâchette'. Vos douleurs sont atténuées, votre posture, vos mouvements et la circulation du sang sont facilités. Bien sûr avant l'utilisation de produits thérapeutiques, renseignez-vous auprès d'un professionnel médical et plus particulièrement si vous êtes sensibilisés par des blessures.

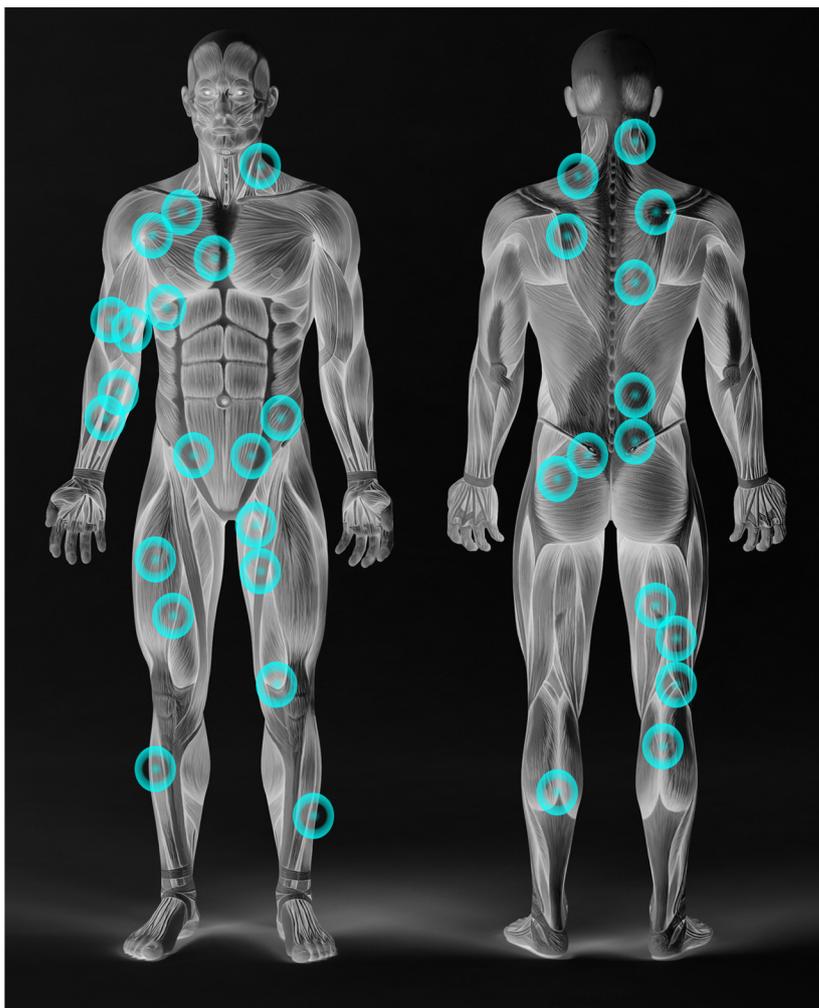
### Points gâchette

Les points gâchette sont des points douloureux à la palpation qui se présentent sous la forme de nodules de fascia (membrane conjonctive qui enveloppe les muscles et d'autres organes) durcis. Les points gâchette sont absents d'un muscle sain, cependant, lors d'un dysfonctionnement musculaire, il existe 2 types de points gâchette : latents et actifs.

Les points latents : Ils ne sont pas douloureux mais peuvent s'activer après un stress tel qu'un accident, une activité physique ou sportive mal gérée ou une position assise prolongée (travail derrière un bureau, long trajet en voiture)

Les points actifs : Ils sont responsables de douleurs chroniques et peuvent entraîner une réduction de la mobilité et affecter toutes nos activités. L'image ci-dessous indique les principaux points gâchette.

Si vous ressentez une douleur ici  appuyez et massez



Chacun de vos muscles ou groupes de muscles répondront différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée.

Choisissez une des 3 balles selon votre ressenti personnel et votre condition physique. Dans de nombreux cas vous pourriez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone. Commencez par la balle la plus douce avant d'utiliser les balles de massage plus fermes.

**Placer tout simplement la balle sur la zone 'gâchette' et faites la rouler lentement d'un côté vers l'autre afin de masser la zone de façon complète. Décontractez-vous et respirez normalement. Relax ! Répétez ce processus entre 15 et 90 secondes si cela est confortable et ne provoque pas de douleurs. Vous pouvez également maintenir une pression plus soutenue sur un noeud musculaire serré à pendant 15 à 60 secondes jusqu'à ce que le muscle se relâche.**



*Rappelez-vous que nous ne sommes pas des professionnels de la santé et que chaque individu est différent. Notre set de balles de massage est adapté pour une utilisation régulière sur des muscles endoloris et noués. Pour des blessures musculaires, nous recommandons fortement que vous consultiez un professionnel médical.*

Merci pour votre confiance, n'hésitez pas à nous contacter : [contact@myami.fr](mailto:contact@myami.fr)