

MASSAGE

BALL SET



BALLE SOUPLE À PICOTS



BALLE LISSE LACROSSE



BALLE DURE À PICOTS

Relax !

Exercices pour soulager les muscles, le syndrome myofascial et dénouer les «Trigger Points» (noeuds, contractions).

Aide à améliorer la performance athlétique et soulage les douleurs musculaires.

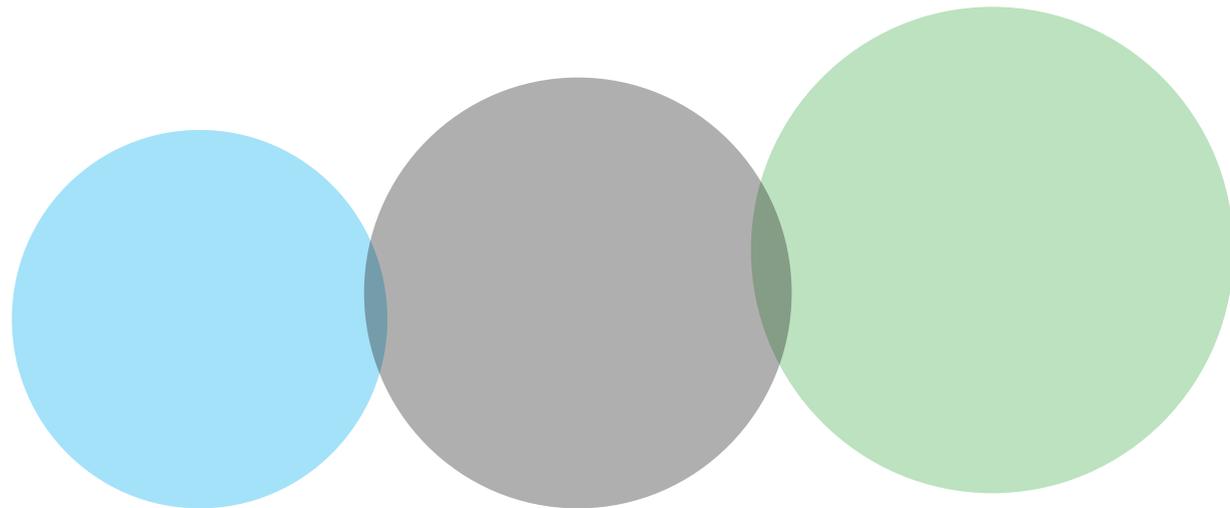
EBOOK GRATUIT DESTINÉ EXCLUSIVEMENT AUX CLIENTS DE MYAMI

AVERTISSEMENT

Ce livre n'est pas destiné à remplacer les conseils médicaux d'un médecin autorisé.

Le lecteur devrait consulter son médecin dans toute question relative à sa santé.

Les exercices fournis dans ce livre sont uniquement à des fins informatives et ne doivent pas être interprétés comme une recommandation pour un traitement ou un soin spécifique. Les exercices ne sont pas sans risques, et ceci ou tout autre programme d'exercices peut entraîner des blessures. Ils comprennent, sans s'y limiter, le risque de blessure, l'aggravation d'un état pré-existant ou un effet néfaste lié à un excès d'efforts, comme une contraction musculaire, une tension artérielle anormale, des évanouissements, des troubles du rythme cardiaque. Pour réduire le risque de blessures, avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, veuillez consulter un professionnel de la santé pour obtenir des consignes appropriées. Les instructions d'exercices et les conseils présentés ne sont en aucun cas destinés à remplacer une consultation médicale. Comme pour tout programme d'exercices, si vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou mal à l'aise, vous devriez arrêter immédiatement et consulter un médecin.



TRIGGER POINTS

En français, nous pourrions les traduire par «points de déclenchement» ou «points de détente». Il s'agit de noeuds douloureux à la palpation qui apparaissent sous la forme de fascia durcis comme des nodules. **Les points de déclenchement ne sont pas présents dans un muscle sain.** Les trigger points multiples s'intègrent dans le cadre d'un syndrome appelé syndrome myofascial.

Afin de comprendre comment fonctionne l'auto-massage pour éliminer ces noeuds et leur douleur, il est d'abord important de comprendre les différents types Trigger Points.

TRIGGER POINTS ACTIFS : il s'agit de points de déclenchement qui projettent de la douleur. Par exemple, un point de déclenchement dans le trapèze (muscle supérieur de l'épaule) peut faire rayonner la sensation de douleur jusque dans la tête, provoquant des maux de tête.

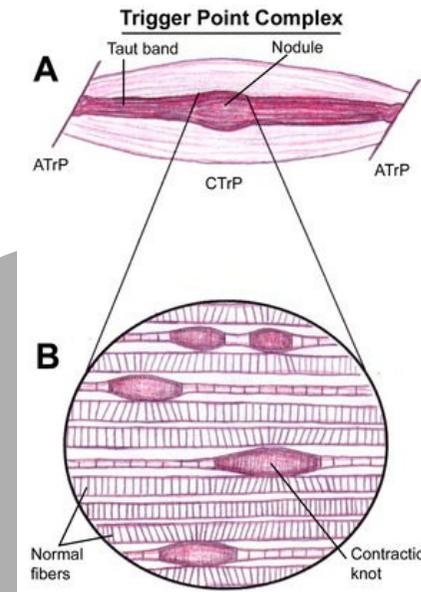
TRIGGER POINTS LATENTS : ces points de déclenchement sont présents dans le muscle, mais ne renvoient pas de douleur ailleurs. Ils peuvent tout de même limiter l'amplitude des mouvements et devenir actifs à tout moment. Ils semblent souples quand vous appuyez dessus.

TRIGGER POINTS CENTRAUX : ceux-ci se trouvent généralement au centre d'un muscle. Ils se retrouvent dans des fibres du muscles, et peuvent être soit en relation directe avec une douleur, soit latents. Ces points de déclenchement peuvent rendre un muscle plus faible, car une partie du muscle (fibres tendues) est coincée dans cette contraction. Ne laissant que les fibres restantes pour effectuer l'action

que vous voulez que le muscle effectue. Cela peut également limiter l'amplitude du mouvement et provoquer une raideur dans le muscle.

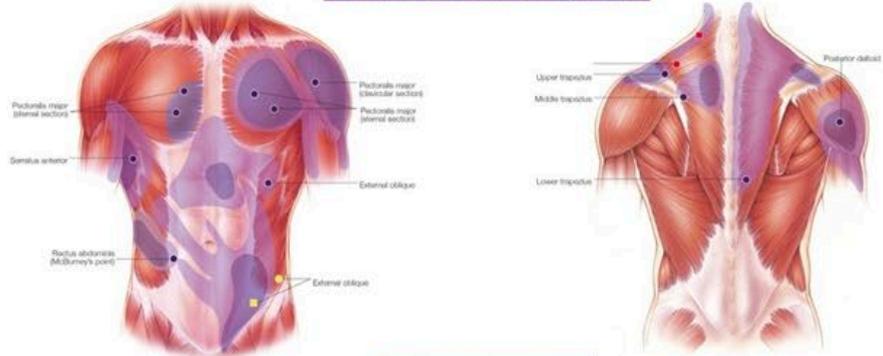
POINTS DE DÉCLENCHEMENT DES TENDONS : à l'endroit où les fibres musculaires rejoignent le tendon. Ils peuvent conduire à une augmentation de la raideur de ce tendon. Cela peut entraîner une irritation du tendon, une tendinite.

POINTS DE DÉCLENCHEMENT SATELLITES : Ces contractions se développent dans la zone d'irradiation de douleur d'un point de déclenchement actif. Il se développe en réponse à la douleur sentie par le point de déclenchement original. Si vous ne trouvez pas et ne traitez pas le point de déclenchement actif original, les satellites auront tendance à revenir.

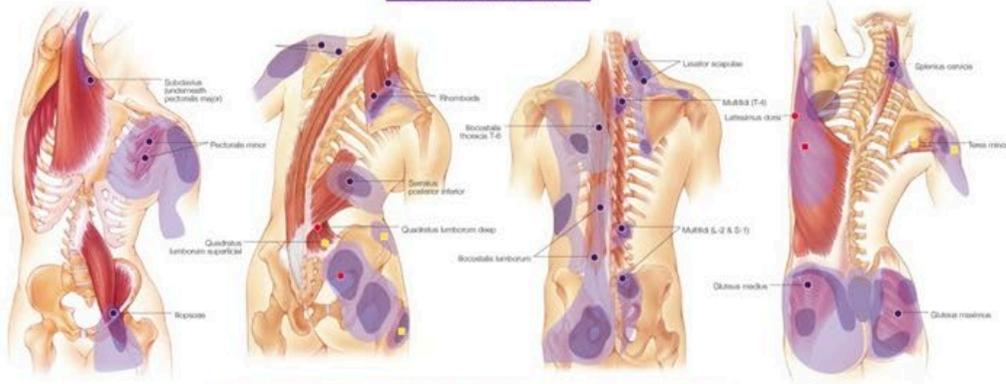


PRINCIPAUX TRIGGER POINTS

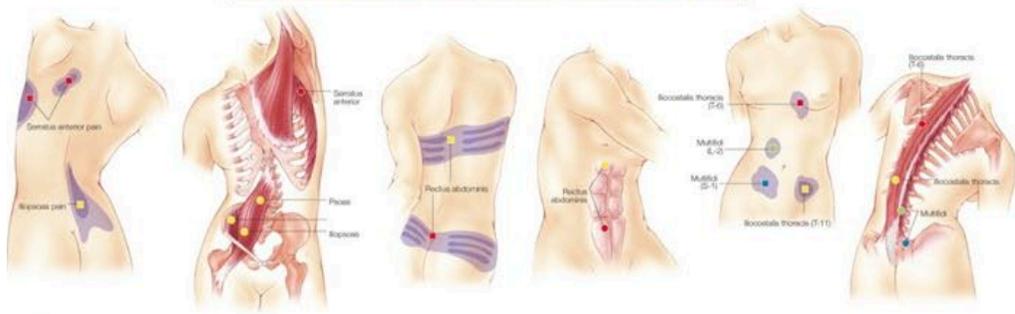
UPPER TORSO AND SHOULDER



POSTERIOR DEEP



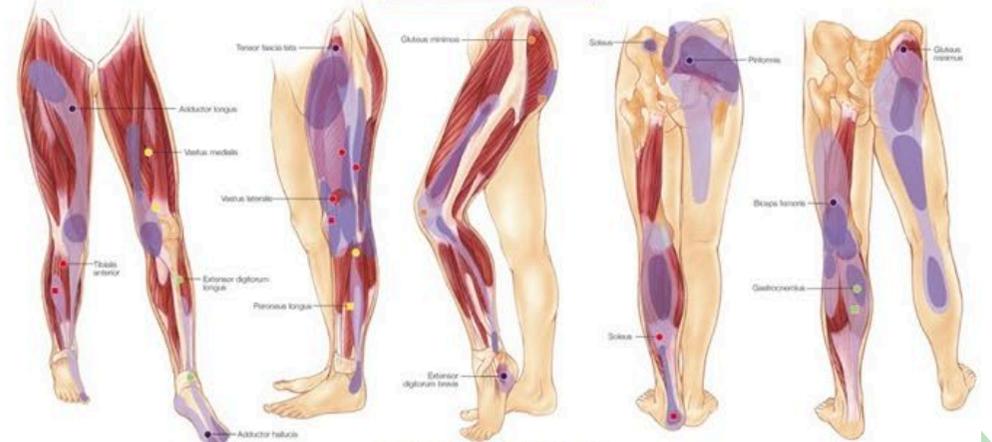
ANTERIOR-POSTERIOR PAIN REFERRAL GUIDE



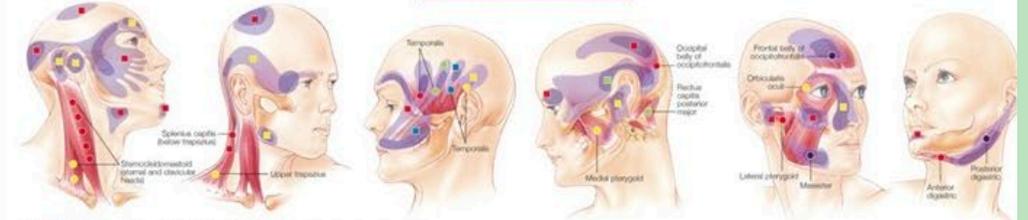
UPPER EXTREMITY



LOWER EXTREMITY



HEAD AND NECK



Voici quelques causes des points de déclenchement :

- Accidents et blessures directes,
- Les blessures par sur-activité,
- Les mouvements répétitifs,
- Manque d'exercice,
- Mauvaise position,
- Structure osseuse anormale,
- Le stress qui entraîne une respiration superficielle et une tension dans les épaules / cou,
- Carences en vitamines et minéraux,
- Troubles métaboliques (insuffisance thyroïdienne, diabète, hypoglycémie, etc.)
- Mode de vie sédentaire.



L'auto-massage est un acte accessible à tous et efficace pour soulager les muscles douloureux et tendus. Après un entraînement sportif ou pour soulager les tensions associées au stress, les balles de massage peuvent répondre à vos besoins. Avec 3 balles de différentes formes et densités, vous pourrez vous détendre en massant les «points de déclenchement». Vos douleurs sont atténuées, votre position, vos mouvements et votre circulation sanguine sont facilités. Bien sûr, avant d'utiliser des produits thérapeutiques, prenez conseil auprès d'un professionnel de la santé, surtout si vous êtes sensibilisé en raison de blessures.



TECHNIQUE DE LIBERATION TRIGGER POINTS

1. Placez une balle entre une surface dure et la partie de votre corps

- Le mur est un bon point de départ pour la plupart des points de déclenchement car il offre plus de contrôle et moins de pression que le positionnement au sol.
- Sol / tapis - la surface du sol dure crée une base parfaite pour la balle tandis que votre poids corporel détermine la pression appliquée sur le point de déclenchement. Vous pouvez ajuster le niveau de pression en changeant la position de votre corps.
- Un banc solide dur ou une table basse vous aidera à accéder plus facilement aux points de déclenchement des ischio-jambiers
- Main / autre partie du corps - la pression appliquée avec votre main est généralement insuffisante pour accéder aux points de déclenchement les plus tenaces. Mais ce peut être un bon point de départ si vos noeuds musculaires sont extrêmement sensibles.

2. Utilisez la balle lisse Lacrosse pour explorer la zone que vous souhaitez masser. Lentement, massez les muscles et ressentez s'ils sont souples ou s'ils présentent des noeuds. Utilisez ce temps pour augmenter la circulation sanguine dans la zone que vous massez et préparez-vous à un travail de libération plus profond.

3. Ajustez la pression. Une fois que vous avez localisé un point de déclenchement, bougez la balle de votre choix par micro-mouvements sur le point environ 10 fois avec un niveau de douleur entre 4-6 (0- pas de douleur du tout, 10 - douleurs insupportables). Si la zone est trop sensible,

essayez d'appliquer moins de pression ou d'utiliser la balle souple.

4. Maintenez la balle de manière statique sur le nœud pendant 15-20 secondes en respirant profondément. Utilisez une respiration profonde pour détendre les muscles et calmer le système nerveux.

Si le placement de la balle sur le point de déclenchement était correct, vous devriez sentir le nœud s'atténuer (ou se relâcher complètement) et la douleur diminuer. Vous pouvez également orienter la chaleur dégagée par le Trigger Point aux tissus environnants.

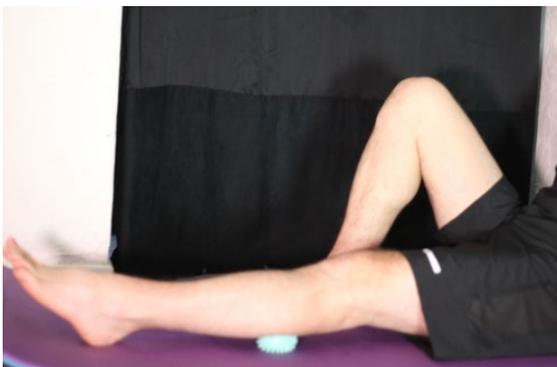
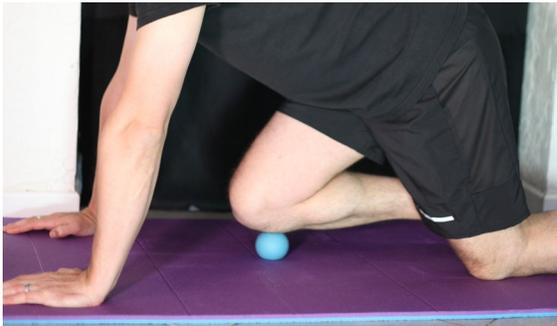
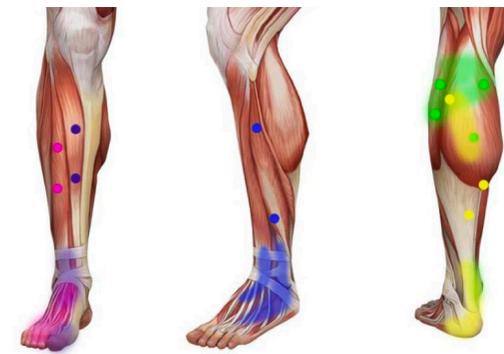
Si vous n'éprouvez pas de libération immédiate, essayez de trouver un endroit proche qui offrira une pression plus précise sur le point de déclenchement. Certains points de déclenchement sont plus tenaces que d'autres et vous devrez peut-être revenir à cet endroit plusieurs fois avant que vous puissiez finalement ressentir un soulagement.

5. Etirez les muscles qui ont travaillé.

6. Répétez votre massage 2-3 fois par jour pour les points de déclenchement tenaces ou 2-3 fois par semaine pour maintenir.

Ne restez pas sur une partie de votre corps trop longtemps. Si le point de déclenchement n'a pas été détendu en moins d'1 minute, vous devez vous déplacer vers un autre endroit ou y revenir plus tard. Vous risquez d'endommager les tissus ou de pincer votre peau. Il vaudra mieux positionner la balle autrement ou ailleurs que d'insister sur la même partie du corps trop longtemps.

MOLLET / CHEVILLE



1. Commencez par utiliser la balle souple ou la balle lisse Lacrosse sous votre tibia. Placez la balle sur le sol et appliquez une pression sur le point de déclenchement.
2. Massez par micro-mouvements la jambe sur la balle pour augmenter la circulation sanguine dans la zone et identifiez l'emplacement exact du point.
3. Continuez avec votre balle préférée. Appliquez une pression statique sur le point de déclenchement localisé. Augmentez la pression en changeant la position du corps ou en faisant passer le poids vers l'avant.

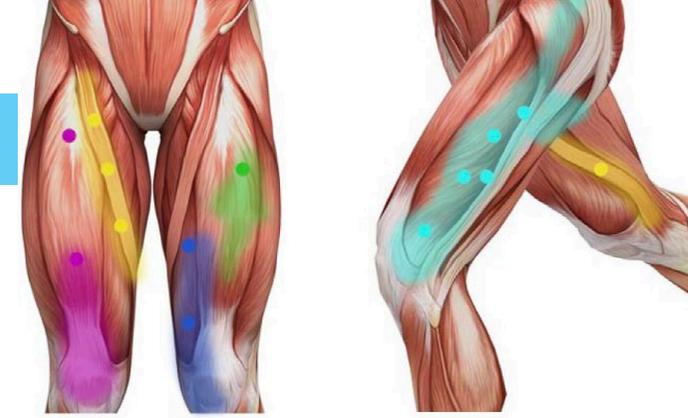
1. Placez la balle sur le sol et placez le mollet dessus.
2. Lentement, roulez la balle dans la ligne centrale de la cheville. Arrêtez et maintenez la pression où se trouve le point de déclenchement.
3. Tournez la jambe vers l'extérieur (les orteils sont dirigés vers l'extérieur) et roulez la balle vers l'extérieur du mollet. Stoppez une fois que vous trouvez le point de déclenchement.
4. Rotation interne de la jambe (les orteils sont orientés vers la ligne médiane du corps) et roulez la balle à l'intérieur du mollet. Augmentez la pression sur le point de déclenchement découvert.
5. Respirez profondément pendant 20 à 30 secondes
6. Continuez la libération du point avec un étirement du mollet en utilisant une sangle, une ceinture ou une serviette à main.

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

Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.

Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.

QUADRICEPS



1. Asseyez-vous sur le sol et positionnez la balle lisse lacrosse ou la balle noire dure, selon votre ressenti, sur le quadriceps. Appuyez sur la balle puis pressez en malaxant tout en poussant la balle vers l'avant.
2. Appliquez une pression plus profonde avec la balle sur tous les nœuds que vous découvrez.
3. Retournez-vous sur le ventre et placez la balle sur le sol sous le quadriceps.
4. Glissez lentement sur la balle. Stoppez lorsque vous trouvez un nœud et maintenez pendant 10-30 secondes.
5. Alternez la rotation externe et interne de la jambe pour couvrir toute la surface du quadriceps.
6. Répétez de l'autre côté.

*Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée.
Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.
Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.*

MUSCLES FESSIERS



TECHNIQUE CONTRE UN MUR

1. Si la zone est particulièrement sensible, il est préférable de commencer votre exercice contre le mur pour exercer une légère pression aux points de déclenchement.
2. Placez la balle entre le mur et le muscle fessier et commencez de petits mouvements circulaires.
3. Vous pouvez alterner les balles pour appliquer une pression plus profonde sur les nœuds découverts. Appliquer des mouvements de massages profonds sur les noeuds serrés pour les libérer.

AUTRE TECHNIQUE AU SOL

1. Allongez-vous et placez une balle de massage sous le fessier. La balle doit être proche, mais pas sur l'ischion (os).
2. Utilisez vos bras pour vous aider et roulez la balle avec des petits mouvements circulaires.
3. Remplacez la balle par une plus dure (noire à picots) et répétez les mouvements circulaires pour une pénétration plus profonde.

Vous pouvez également plier la jambe à 90° (lever le genou en l'air). Redresser cette jambe vers l'avant sur la diagonale puis rabaissez la jambe. Ramenez la jambe en position pliée.



LOMBAIRES



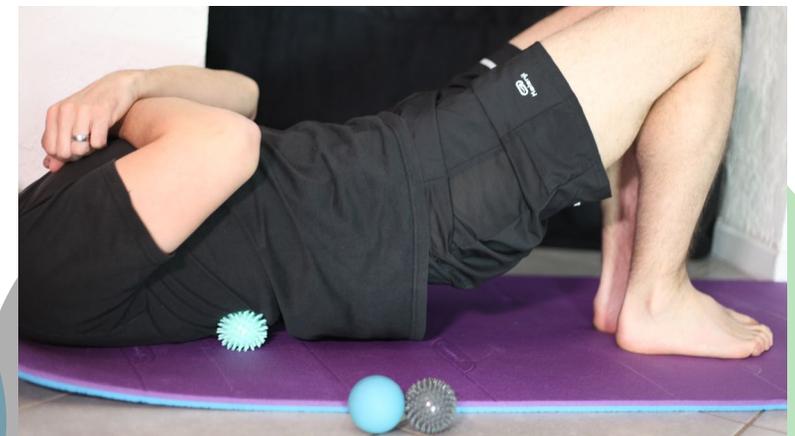
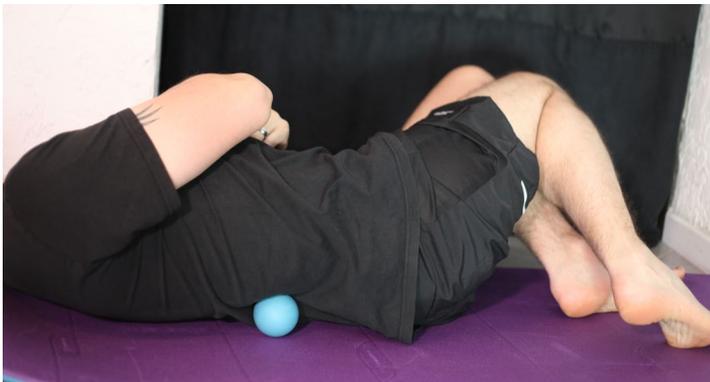
TECHNIQUE CONTRE UN MUR

1. Debout contre un mur, localisez vos lombaires. Les points de déclenchement sont susceptibles de se trouver près de la hanche.
2. Debout, avec un léger angle contre le mur, placez la balle contre le mur et appuyez sur le bas du dos. Massez avec la balle par micro-mouvements.
3. Explorez toute la surface du muscle en déplaçant la balle jusqu'au bas de la colonne vertébrale et juste au-dessus de l'os iliaque. Évitez de presser la balle dans les parties «molles» du bas du dos (déplacez le long des os mais ne pas pressez dans la cavité abdominale).



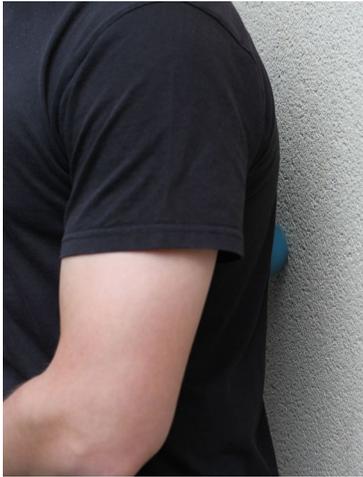
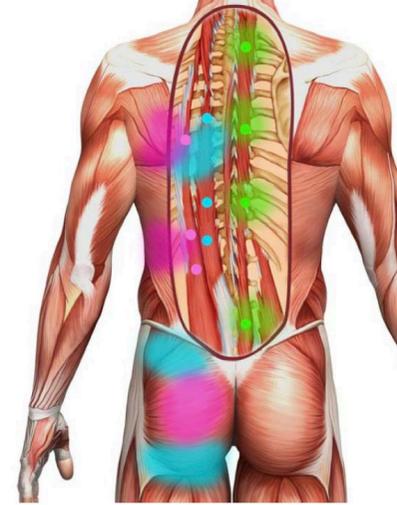
TECHNIQUE AU SOL

1. Inclinez-vous légèrement de côté et placez une balle lisse ou à picots, selon votre convenance, sous le bas du dos.
2. Appuyez le poids de votre corps dans la balle. Bougez la balle pour couvrir toutes les zones du muscle. Évitez de presser la balle dans les parties «molles» du bas du dos (déplacez le long des os mais ne pas pressez la cavité abdominale).



Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée. Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique. Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.

MUSCLES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

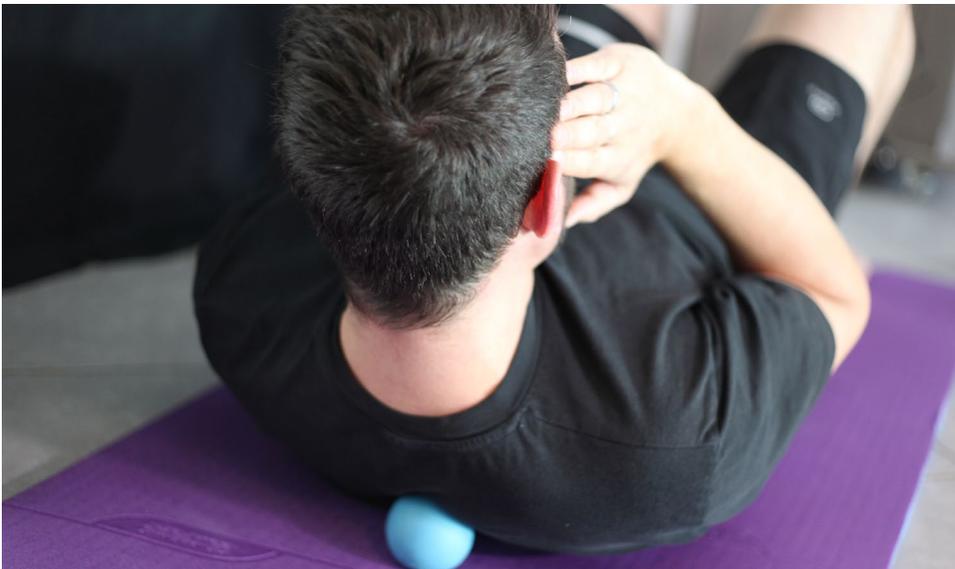


TECHNIQUE CONTRE UN MUR

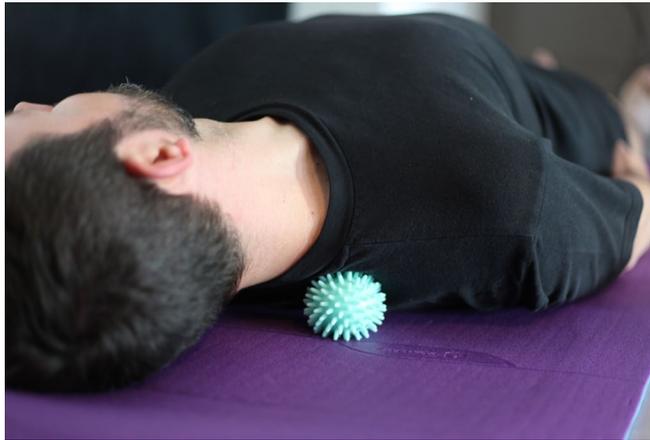
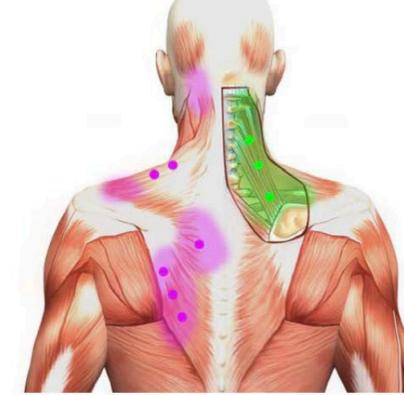
1. Debout contre le mur, placez une balle entre le mur et le milieu de la colonne vertébrale.
 2. Lentement, commencez à descendre en baissant les genoux tout en appuyant le dos contre le mur. Ne laissez pas les genoux aller devant vos orteils.
 4. Retournez lentement à la position debout.
- Variation : en remontant, déplacez le poids du corps vers une jambe et appuyez sur la balle dans le muscle le long de la colonne vertébrale. Déplacez le poids vers l'autre jambe et déplacez la balle vers le haut et vers l'autre côté de la colonne vertébrale. La balle se déplace en zigzag vers le haut de la colonne vertébrale
5. Répétez 6 à 10 fois.

TECHNIQUE AU SOL

1. Placez une balle à la base des omoplates symétriquement et contre la colonne vertébrale.
2. Appuyez le poids du corps dans la balle et sentez les pointes (si balle à picots) se creuser dans les tissus musculaires.
3. Placez les mains derrière la tête ou croisez les bras sur la poitrine.
4. Sur l'expiration, utilisez les muscles abdominaux et appuyez sur la partie inférieure de la cage thoracique dans le sol. Commencez à soulever la tête et les épaules. Maintenez la pression sur la balle.
5. Inspirer profondément tout en conservant cette position.
6. Sur l'expiration commencez à descendre lentement. Concentrez-vous sur cette sensation de la balle dans votre dos pour appliquer une pression plus profonde.
7. Répétez 6-8 fois.



TRAPEZE



TECHNIQUE AU SOL

1. Placez la balle sur le sol sous la partie inférieure du trapèze
2. Sur l'expiration, détendez-vous sur la balle et enfoncez votre corps vers le sol comme si vous essayiez de vous enfoncer dans du sable. Respirer profondément.
3. Abaissez lentement le poids du corps dans la balle.
4. Une fois le point de déclenchement trouvé, massez par micro-mouvements en gérant la pression par le poids de l'épaule.
Répétez 2-4 fois.
5. Déplacez la balle de quelques centimètres à la recherche d'autres points de déclenchements
6. Continuez à déplacer la balle sur l'ensemble du muscle trapèze.



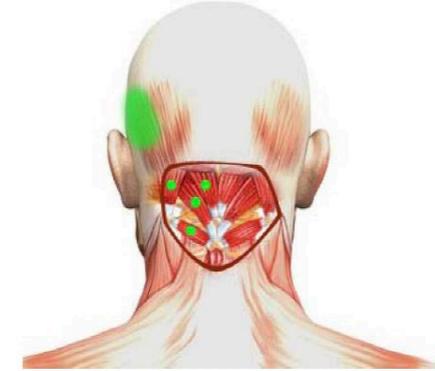
TECHNIQUE CONTRE UN MUR

1. Placez la balle de votre choix entre le mur et votre muscle.
2. Déplacez le poids de votre corps par micro-mouvements en restant bien droit afin de trouver le point de déclenchement.
3. Une fois le point de déclenchement trouvé, massez par micro-mouvements en gérant la pression par le poids de l'épaule contre le mur. Vous pouvez changer de balle pour augmenter la pression
Répétez 2-4 fois.

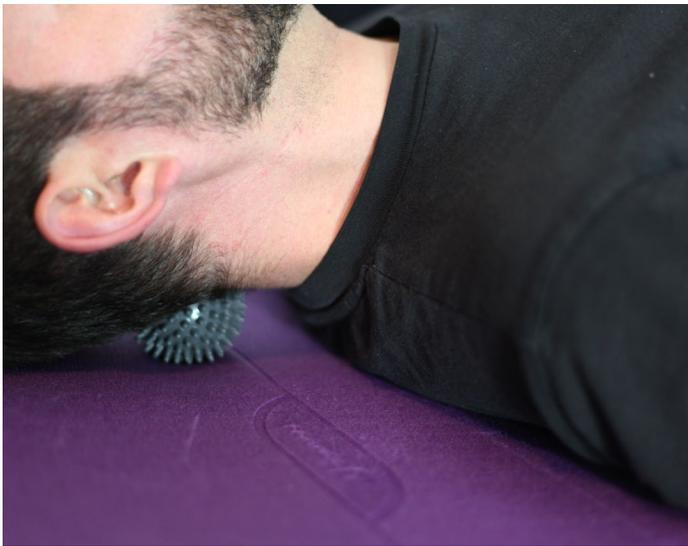
*Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée.
Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.*

Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.

TÊTE ET COU

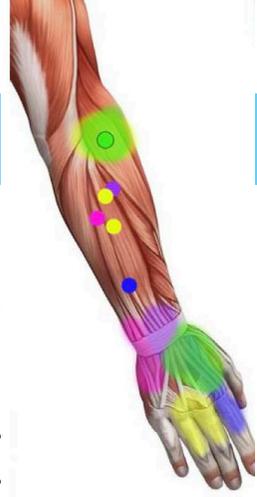


1. Placez la balle sur le sol sous la base du crâne. Utilisez vos mains pour contrôler le placement de la balle pour l'empêcher de rouler hors de la tête.
2. Massez doucement.
3. Stoppez si une zone est sensible et respirez pendant 10-20 secondes.
4. Modification 1: Placez un bloc de yoga ou une épaisseur dans le creux du cou
5. Modification 2: si cette zone est trop sensible et que vous ne pouvez pas tolérer des balles sous la base du crâne, placer une petite serviette sur la balle pour soulager la pression.

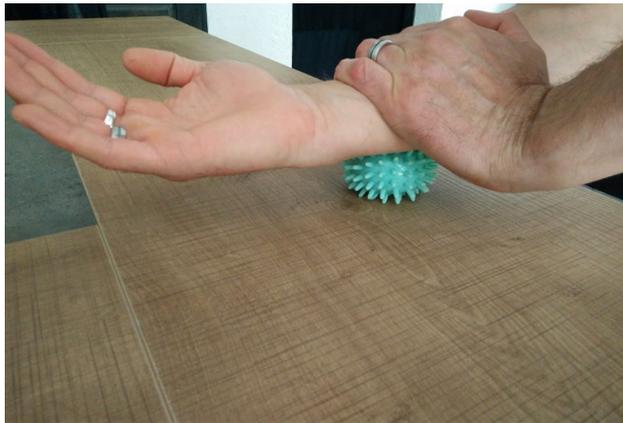


Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée.
Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.
Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.

AVANT-BRAS

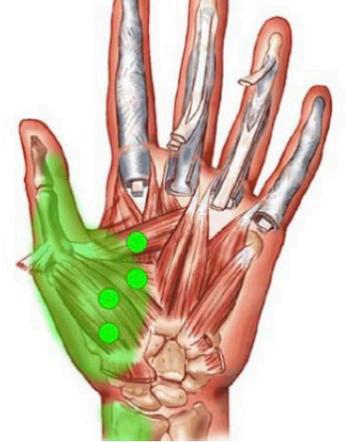


1. Placez-vous près d'un mur. Placez une balle à picots entre le mur et le côté velu de l'avant-bras. Le coude est fléchi.
2. Appliquez une pression en roulant la balle
3. Vous pouvez utiliser l'autre main pour appuyer sur l'avant-bras et l'aider à glisser lentement le bras sur la balle. Appuyez le poids de votre corps sur la balle.
7. Massez par micro-mouvements la balle dans les endroits douloureux pendant 10 à 30 secondes.
8. Répétez de l'autre côté.
9. Le même exercice peut être effectué en se penchant sur une table et en appuyant le poids du corps sur la balle.



Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée. Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique. Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.

MAIN

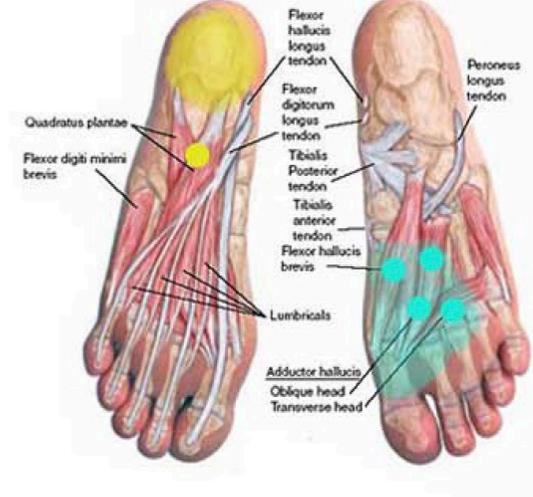


1. Tenez la balle souple à picots dans votre main et pressez-la fortement. Libérez et répétez 5 à 10 fois.
2. Placez la balle sur une table et appuyez sur la paume.



*Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée.
Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.
Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.*

PIEDS



1. Placez-vous près d'un mur ou d'une surface qui vous aidera à maintenir votre équilibre.
2. Placez la balle, sous la partie rembourrée de la semelle entre les orteils et la voûte plantaire, et commencez à appliquer progressivement une pression. Commencez par utiliser la balle souple et progressez progressivement jusqu'à une balle plus dure lorsque vous êtes prêt à supporter plus de pression.
3. Commencez par appliquer une pression de pompage sur la balle.
4. Appliquez autant de pression que vous pouvez gérer confortablement et roulez sur la balle sur quelques centimètres. Lorsque vous atteignez un point douloureux (point de déclenchement), stoppez et respirez profondément quelques fois jusqu'à ce que la douleur se dissipe.
5. Appliquez plus de pression lorsque votre muscle devient plus lâche et plus détendu.
6. Déplacez la balle sous la voûte de votre pied et appliquez toujours cette pression de pompage. Faites glisser le pied vers l'avant et vers l'arrière et de côté. Stoppez sur les endroits sensibles et maintenez pendant 10-20sec.
7. Déplacez la balle sous le talon et pompez le talon dans la balle. Continuez avec le mouvement de roulement et enfin la pression statique.
8. Continuez à rouler pendant au moins 3 minutes sur chaque pied,
9. Répétez de l'autre côté.
10. Répétez tous les jours ou même plusieurs fois par jour.

Chacun de vos muscles ou groupes musculaires répond différemment selon le style ou la dureté de la balle de massage utilisée. Choisissez l'une des 3 balles selon votre ressenti et votre état physique.

Dans de nombreux cas, vous pouvez utiliser 2 ou 3 balles différentes pour une zone.



L'auto-massage est une technique des plus simples et des plus économiques pour prendre soin de vous. En explorant vos muscles vous prendrez meilleure conscience de votre corps et cela changera même votre façon de penser, de vous tenir et même de respirer. N'hésitez pas à prendre soin de vous plusieurs fois par jour, les balles vous suivent là où vous irez. Apprenez à vous détendre au cours de votre journée ou après une journée chargée...RELAX !

Les exercices dans cet ebook ne sont que des propositions, n'hésitez pas à explorer vous-mêmes toutes les possibilités des balles de massage.

Plus vous les utiliserez, plus vous saurez les maîtriser et repérer vos points de déclenchements.

Amicalement,

Myriam

Fondatrice MYAMI

contact@myami.fr

