

EXERCICES D'AUTOMASSAGE

1. Automassage de la nuque

- Placer vos doigts et vos pouces sur la partie supérieure de votre cou.
- Faites de petits mouvements circulaires en exerçant une petite pression sur le bout de vos doigts.
- Débuter par le haut de vos omoplates et remonter jusqu'à la base de votre tête.



Durée : 2 à 5 minutes

Fréquence : 3 à 5 fois/semaine

2. Automassage du haut du dos

- Adosser à un mur, placer une balle entre vous et le mur.
- Exercer une légère pression, faites des mouvements dans toutes les directions.
- Vous pouvez aussi maintenir une légère pression sur un point quelques secondes.

Fréquence : 3 à 5 fois/ semaine



Durée : 2 à 5 minutes

3. Automassage des avant-bras

- Masser votre avant-bras en débutant par le coude en descendant vers le ventre musculaire.
- Faites de petits ronds avec une pression confortable.

Fréquence : 3 à 5 fois/ semaine Durée : 2 à 5 minutes



4. Automassage des jambes

- Massez-vous sur les muscles de votre cuisse et jambes à l'avant, sur les côtés et l'arrière en exerçant une pression confortable avec votre rouleau.

Fréquence : 3 à 5 fois/ semaine Durée : 2 à 5 min



5. Automassage des pieds

- Mettre une balle sous le pied
- Massez-vous en faisant des mouvements de côtés et de haut en bas en exerçant une pression confortable

Fréquence : 3 à 5 fois/semaine

Durée 2 à 5 min

