

Foam Roller

Inclut
15 exercices :



- p.2 Préparation abdominale 1
- p.2 Préparation abdominale 2
- p.2 Cercles de la jambe
- p.3 Élévation des jambes
- p.3 Roulements de hanches
- p.3 Préparation aux pompes
- p.4 Étirement de jambe isolée
- p.4 Roulement arrière des obliques
- p.4 Torsion de la colonne
- p.5 Demi-roulement arrière
- p.5 Position carpée
- p.5 Les pompes
- p.6 Étirements à genoux
- p.6 La sirène
- p.6 Plier et étirer

Les exercices présentés dans ce guide sont adaptés à nos rouleaux foam roller Deluxe, Half foam roller Deluxe et au Soft foam roller.

Le foam roller est un outil essentiel pour augmenter le niveau de difficulté et l'amplitude d'une variété d'exercices au sol. Sa nature instable et la base de soutien réduite du cylindre plein vous aident à cibler l'équilibre et la coordination. Grâce à ses différentes méthodes d'utilisation, le foam roller cible les stabilisateurs des abdominaux, garantit l'alignement optimal et renforce l'ensemble du torse ainsi que les bras et les jambes. Augmentez le niveau d'intensité, de complexité et le plaisir de tout entraînement, peu importe le niveau.

Préparation abdominale 1



Position de départ : allongez-vous, le dos sur le foam roller, le pelvis et la colonne en position neutre, pliez les genoux à la même distance que vos hanches et en plaçant les mains derrière la tête.

INSPIREZ pour vous préparer et hochez la tête.

EXPIREZ et fléchissez le torse pour le soulever du foam roller.

INSPIREZ et gardez la position.

EXPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez de 5 à 10 répétitions.

Préparation abdominale 2



Position de départ : allongez-vous sur le dos en appuyant le haut du torse sur le foam roller, la colonne inclinée en position neutre, pliez les genoux à la même distance que vos hanches et placez les mains derrière la tête.

INSPIREZ et étirez la colonne sur le rouleau.

EXPIREZ et fléchissez le haut du torse.

Effectuez de 5 à 10 répétitions.

Cercles de la jambe



Position de départ : allongez-vous, le dos sur le foam roller, le pelvis et la colonne en position neutre, posez les pieds au sol à la même distance que vos hanches et en allongeant les bras le long du corps.

INSPIREZ et levez les jambes dans la position du plateau et commencez en effectuant un mouvement circulaire vers l'intérieur.

EXPIREZ et complétez le cercle vers l'extérieur.

INSPIREZ et maintenez les jambes dans la position du plateau.

EXPIREZ et abaissez les jambes au sol.

Effectuez 5 répétitions de chaque côté dans les deux directions.

Roulements de hanches



Position de départ : allongez-vous sur le dos, le pelvis et la colonne en position neutre et les genoux pliés à la même distance que vos hanches, en posant les pieds sur le foam roller et en allongeant les bras sur le côté du corps.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et relevez-vous du sol en roulant votre colonne dans un mouvement allant du bas au haut de votre dos.

INSPIREZ et gardez la position.

EXPIREZ et allongez-vous au sol en roulant votre colonne dans un mouvement allant du haut au bas de votre dos.

Effectuez de 3 à 5 répétitions.

Élévation des jambes



Position de départ : allongez-vous, le dos sur le foam roller, le pelvis et la colonne en position neutre, les genoux pliés à distance égale des épaules et en étirant les bras vers le plafond.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et relevez une jambe dans la position du plateau.

INSPIREZ et abaissez le pied vers le sol.

Effectuez de 5 à 8 répétitions pour chaque jambe en alternant.

Préparation aux pompes



Position de départ : placez-vous dans la position de la planche avec les genoux au sol, en posant une main sur le foam roller et l'autre sur le sol et avec le pelvis et la colonne en position neutre.

INSPIREZ et pliez les coudes et comptez jusqu'à trois.

EXPIREZ et allongez les coudes pour vous relever.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Étirement de jambe isolée



Position de départ : allongez-vous sur le dos dans la position imprimée (enfoncez la courbe du dos dans le sol), fléchissez le haut du torse en plaçant les mains derrière la tête, placez une jambe dans la position du plateau et fléchissez l'autre en appuyant le pied sur le foam roller.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et étirez la jambe en exerçant une pression sur le rouleau pour le faire sortir.

INSPIREZ et commencez à changer de jambe.

EXPIREZ et étirez la jambe libre en diagonale et pliez la jambe opposée en tirant le rouleau vers l'intérieur.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Roulement arrière des obliques



Position de départ : asseyez-vous au sol, la colonne et le pelvis en position neutre, fléchissez les genoux en posant les pieds sur le foam roller et en allongeant les bras vers l'avant.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et roulez le bas de votre dos vers le sol en tournant d'un côté à l'autre, allongez les bras vers l'arrière en appuyant légèrement sur le rouleau.

INSPIREZ et revenez vers l'avant en allongeant devant et en tirant le rouleau vers l'intérieur.

Effectuez de 3 à 5 répétitions de chaque côté en alternant.

Torsion de la colonne



Position de départ : asseyez-vous au sol avec les jambes croisées, le pelvis et la colonne en position neutre, et allongez les bras vers l'avant en tenant le foam roller.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et tournez votre colonne d'un côté, comptez jusqu'à trois en relâchant légèrement à chaque compte.

INSPIREZ pour revenir au centre.

Effectuez de 3 à 5 répétitions de chaque côté en alternant.

Demi-roulement arrière



Position de départ : asseyez-vous au sol, le torse courbé au-dessus des jambes, pliez les genoux et placez la plante des pieds sur le rouleau.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et courbez le bas du dos vers le sol en appuyant sur le rouleau pour l'éloigner

INSPIREZ et enrroulez le torse vers l'avant au-dessus des jambes en tirant le rouleau vers l'intérieur.

Effectuez de 5 à 8 répétitions.

Position carpée



Position de départ : posez les mains sur le rouleau, allongez les jambes en les plaçant à distance égale des hanches avec la pointe des pieds au sol et fléchissez les hanches pour prendre la position du V inversé.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et roulez la colonne dans un mouvement allant du bas du dos à la tête en aplatissant la colonne.

INSPIREZ et, en partant de la tête, fléchissez la colonne et les hanches pour prendre la position du V inversé.

Effectuez de 3 répétitions.

Les pompes



Position de départ : prenez la position de la planche, le pelvis et la colonne en position neutre, et posez les mains au sol, collez et étirez les jambes et abaissez les jambes sur le foam roller.

INSPIREZ et pliez les coudes en comptant jusqu'à trois.

EXPIREZ et allongez les coudes pour vous relever.

Effectuez de 5 à 10 répétitions.

Étirements à genoux



Position de départ : posez les mains au sol, un genou sur le foam roller et légèrement derrière la hanche, étirez l'autre jambe pour former une ligne droite avec le torse et en plaçant le pelvis et la colonne en position neutre.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et maintenez l'extension de la jambe libre, fléchissez le genou et la hanche en tirant le rouleau vers l'intérieur.

INSPIREZ et appuyez sur le rouleau pour l'éloigner.

Effectuez de 3 à 5 répétitions de chaque côté.

La sirène



Position de départ : asseyez-vous au sol avec le foam roller d'un côté, placez les jambes dans la position de la sirène (les jambes d'un côté, le pied de devant contre le genou arrière), le pelvis et la colonne en position neutre, posez une main sur le rouleau et l'autre sur le côté.

INSPIREZ et étirant le bras au-dessus de la tête.

EXPIREZ et pliez le torse de côté et vers l'avant. Appuyez sur le rouleau pour l'éloigner.

INSPIREZ pour revenir à la verticale en tirant le rouleau vers l'intérieur.

EXPIREZ et baissez le bras.

Effectuez de 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Plier et étirer



Position de départ : allongez-vous sur le foam roller en position imprimée, posez les mains au sol, placez les jambes dans la position du plateau avec une rotation sur le côté en collant les talons et en écartant les orteils.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et allongez les jambes à la diagonale.

INSPIREZ et revenez à la position.

Effectuez de 5 à 8 répétitions.

Découvrez plus d'exercices foam roller...

Visitez merrithew.com pour explorer ces accessoires et bien d'autres.



Ajoutez de la variété et obtenez des résultats durables grâce à notre collection exhaustive de DVD et notre gamme complète d'équipement novateur.

Le design ergonomique du foam roller est conçu pour faciliter un important éventail d'exercices au sol. Utilisez-le de concert avec la collection exhaustive de vidéos pour le foam roller et le guide complet d'exercices au sol pour cibler et raffermir les muscles abdominaux profonds et cibler raffermir les muscles des abdominaux, du dos, des bras, des jambes et des fessiers.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU FOAM ROLLER

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux.
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

Une mauvaise utilisation des appareils d'exercice peut entraîner des blessures graves. Afin de réduire les risques, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

- Avant de commencer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.
- Cessez l'exercice si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, que vous avez de la difficulté à respirer ou que vous ressentez un malaise musculaire ou squelettique.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Garder le contrôle du foam roller en tout temps pendant l'exercice.
- Effectuer les exercices de manière lente et contrôlée et éviter d'exercer une tension trop forte sur le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé, et ne pas essayer de le réparer vous-même l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les recommandations.