

GUIDE MOBILITE

**15 CONSEILS
pour pratiquer!**



GUIDE « MOBILITE : 15 conseils pour pratiquer ! »

Toute reproduction ou distribution partielle ou totale de cette œuvre est interdite sans l'autorisation expresse de l'auteur.

AVERTISSEMENT

Comme pour toute nouvelle activité physique, demandez l'avis de votre médecin avant de faire les exercices proposés dans ce guide.

L'auteur ne saurait être tenu responsable pour toute pratique en dehors d'un avis médical éclairé, notamment sur un terrain pathologique présentant une contre-indication ou un risque à la pratique des exercices proposés.

Tous droits réservés, écrit par Romain IRIART

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction totale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de son auteur ou de ses ayant-droits ou ayant-cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes de l'article L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »



p.04

INTRODUCTION

p.06

15 CONSEILS MOBILITÉ

- 1 Identifier ses limitations de mobilité
- 2 Prioriser les zones à risque
- 3 Le meilleur moment, c'est maintenant !
- 4 Commencer par des techniques simples
- 5 Gérer l'intensité
- 6 Un doute ? Le dos et les hanches d'abord !
- 7 Adapter à votre vie
- 8 Être régulier
- 9 Utiliser le pouvoir des habitudes
- 10 Prendre en compte l'entraînement
- 11 Pratiquer dans une ambiance calme
- 12 Nutrition : adopter une stratégie 80/20
- 13 Bien dormir (et pourquoi pas la sieste !)
- 14 Gérer son stress (et bannir l'évitable !)
- 15 Apprendre à explorer

p.21

CONCLUSION - Pour s'y mettre tout de suite



SOMMAIRE

INTRODUCTION

Aujourd'hui, **la douleur fait partie du quotidien** de la plupart des gens. Le cas le plus représentatif ? Probablement **le mal de dos**, qui touche tout le monde qu'importe le sexe, l'âge, le style de vie...

Petit à petit, cette **gêne quotidienne** évolue vers les **douleurs chroniques** qui finissent par nous amener à **consulter un praticien de santé**. On en vient à déléguer cette capacité d'action à un professionnel que l'on va voir trop souvent pour régler nos problèmes.

Et s'il existait un **moyen d'empêcher cette aggravation progressive**, si vous retrouviez l'autonomie pour **traiter ces petites restrictions et raideurs naissantes** avant qu'elles ne finissent par dégénérer et nécessiter une consultation chez le kiné ou le médecin ?



Cette solution existe : c'est le travail de la mobilité

La mobilité est une **qualité physique**, comme la force ou l'endurance. Elle définit une **liberté de mouvement**. C'est aussi un travail que l'on réalise sur son propre corps, qui regroupe un ensemble de techniques utilisant un matériel accessible voire pas de matériel du tout !

A l'ère des réseaux sociaux où l'on est bombardé d'information, **structurer un travail de mobilité cohérent** n'est pas facile. Quels exercices ? Quelle quantité ? A quelle fréquence ?

Ce guide a pour but de vous permettre de **profiter de l'efficacité et des nombreux bénéfices** du travail de la mobilité, à travers **15 conseils simples et pratiques** à mettre en place !



Demandez l'avis de votre médecin avant d'entreprendre cette nouvelle activité physique!

PRESENTATION PERSONNELLE



Je m'appelle Romain Iriart, 40 ans et **j'aurai le plaisir de vous accompagner** tout au long de ce guide.

Ayant souffert du mal de dos pendant 10 ans, j'ai cherché pendant des années comment trouver de quoi soulager ces douleurs sans médicament ni avoir à consulter sans arrêt un praticien de santé.

C'est devenu une obsession : **comment reprendre le contrôle et avoir moins mal ?** C'est notamment du côté des sciences du sport et du mouvement humain que j'ai trouvé les réponses que je cherchais.

Grâce notamment à la pratique de la mobilité et du mouvement, **aujourd'hui je n'ai plus mal au dos !**

Préparateur physique titulaire d'une carte professionnelle, j'ai acquis un ensemble de compétences pour **soulager beaucoup des douleurs quotidiennes qui sapent notre qualité de vie !**

PRESENTATION DU PROJET



RomainPrépa est un projet que j'ai créé **dans le but de transmettre** l'ensemble de ces techniques de mobilité aux personnes que je forme. **Qu'elles aident autant de gens que possible!**

Le fait que j'aie **aujourd'hui une excellente qualité de vie** repose sur ces piliers :

- ✓ une **pratique quotidienne de la mobilité** pour l'entretenir voire la développer
- ✓ un **style de vie sain et adaptable** (nutrition, hydratation, sommeil...)
- ✓ une **activité physique régulière**, bonne pour le corps et l'esprit !
- ✓ la **capacité de me soulager** d'une douleur naissante/mineure (torticolis, raideur, pointe...)

Dans mon métier, je **constate au quotidien** à quel point **acquérir et appliquer ces compétences peuvent changer la qualité de vie**. Voyons tout de suite **comment améliorer la vôtre !**

#1 – IDENTIFIER SES LIMITATIONS DE MOBILITE

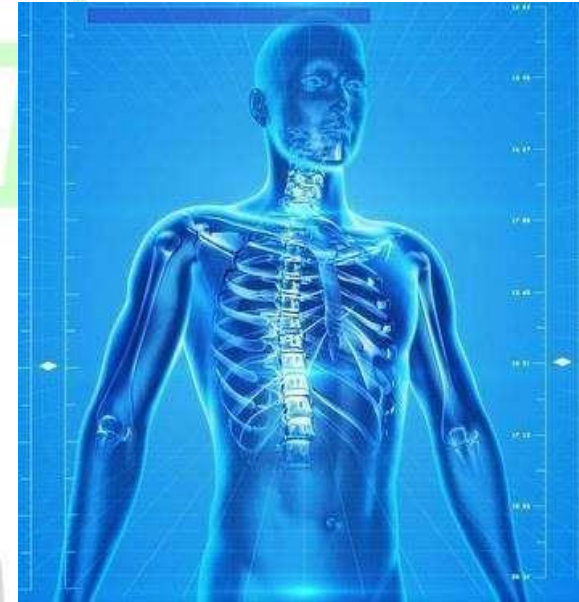
Pourquoi c'est important

Avant de savoir où l'on va, c'est important de savoir où l'on est pour pouvoir **définir un itinéraire** vers notre objectif !

Identifier vos limitations va vous permettre de **savoir par où commencer** : certaines restrictions ont des répercussions plus importantes que d'autres.

Sachez une chose sur le corps humain : **si une zone ne fonctionne pas correctement, une autre zone devra gérer ces contraintes !**

C'est comme ça que l'on peut avoir **mal quelque part sans comprendre pourquoi**. Par exemple : une limitation de mobilité sur la hanche ou la cheville peut reporter des contraintes sur le genou et créer des douleurs...



Comment faire?

Il existe tout un tas de tests en tous genres pour identifier ces limitations :

- **certains sont globaux** et permettent de voir comment votre corps s'organise sur des mouvements élémentaires, comme s'asseoir
- **d'autres sont isolés** pour tester une zone en particulier

Rassurez-vous, certains tests sont **très simples** et donnent déjà de premiers repères. **Comme vous l'avez probablement déjà vu sur ma chaîne YouTube**, pour pouvoir vous évaluer vous-même facilement 😊.

#2 – PRIORISER LES ZONES A RISQUE

Pourquoi c'est important

Les zones que l'on qualifie « à risque » sont les zones sur lesquelles vous avez des **restrictions de mobilité ou des problèmes de stabilité**.

Ces « **maillons faibles** » sont des points de fragilités qui sont les **plus exposés à la blessure**. Leurs rôles mécaniques ne sont plus correctement assurés et cela rend ces structures **moins tolérantes aux contraintes** générées par l'activité physique.

Des exemples ? Une épaule instable qui pourra être blessée en lançant un ballon, ou des hanches raides qui reportent leurs contraintes sur le bas du dos...

On comprend aisément pourquoi **ces maillons faibles sont les premiers éléments à traiter** dans une stratégie cohérente de réhabilitation ! 😊



Comment faire?

Pour **identifier ces zones à risque**, vous allez vous baser sur deux éléments :

- vos limitations actuelles (conseil #1)
- votre propre ressenti (gênes et douleurs notables)

Il ne s'agit pas de sonder le moindre inconfort sur son corps, mais plutôt de **faire des recoupements** entre l'évaluation de votre mobilité et les zones où vous ressentez régulièrement des douleurs !

Une fois ces zones identifiées, **déterminez la priorité** pour vous soulager et **concentrez votre travail dessus** quelques semaines, avant de passer à la suivante.

#3 – LE MEILLEUR MOMENT, C'EST MAINTENANT !

Pourquoi c'est important

L'activité physique fait partie de ces choses **que l'on repousse à plus tard**. « Pas le temps », « pas envie », « si quelqu'un le faisait avec moi »...

Jusqu'au moment où **on se retrouve seul(e) sur la table d'un kiné/ostéo** parce qu'on s'est blessé, pourtant on n'en a ni le temps ni l'envie non plus !

Même si les **premiers gains sont rapides**, le travail de la mobilité est un processus de long terme. Nous travaillons sur des structures vivantes, qui évoluent en conséquence.

Qu'importe où vous en êtes, **le meilleur moment pour commencer : c'est maintenant !**



Comment faire?

Pour **passer à l'action, commencez facile** en appliquant une seule technique !

Par exemple **si vous avez mal au dos** et que vous vous asseyez souvent : l'automassage des fessiers avec une balle de tennis vous **soulagera rapidement**.

Peut-être que vous préférerez **l'effet détente** que procure un massage des mollets et des cuisses avec un rouleau ?

Prenez une **technique facile**, avec un outil que vous gardez **à disposition dans la pièce**, et appliquez-la quelques minutes à l'occasion !

#4 – COMMENCER PAR DES TECHNIQUES SIMPLES

Pourquoi c'est important

Comme dans toute pratique, il existe des techniques très simples et d'autres plus avancées pour le travail de la mobilité. La **simplicité est très sous-estimée, c'est pourtant une vertu !**

Certaines de ces techniques de base **ne nécessitent aucun matériel**, d'autres vont utiliser un matériel très basique comme une balle ou un rouleau de massage.

L'intérêt de commencer par un travail simple est que vous allez y **adhérer sur la durée**.

Nous avons tous une vie et son lot de choses à gérer au quotidien : la mobilité ne doit pas être un travail pénible que l'on s'impose mais plutôt **un moment de bien-être, pour soi !**



Comment faire?

Après avoir identifié les zones qui ont des restrictions de mobilité et avoir établi une hiérarchie de priorités, **trouver une à deux techniques** pour les résoudre.

Vous pourriez trouver des techniques pour toutes les zones du corps sur Instagram ou sur Youtube. Par contre, il vous faudrait **les chercher une par une...**

Si vous n'avez pas envie de chercher ces **techniques efficaces** une par une, je les ai condensées dans la méthode « **Une pêche d'Enfer** » dont je parle à la fin du guide.

Le principe est de **vous faire gagner du temps** en proposant des vidéos des principaux automassages, des exercices et **les explications qui vont avec !**

#5 – GERER L'INTENSITE

Pourquoi c'est important

Le **tonus** de nos muscles ainsi que les **sensations** que nous percevons sont régis par notre **système nerveux**, qui capte et traite ces informations sensorielles.

Ce système est **similaire à un circuit électrique** : il n'aime pas les surcharges ! Le but du travail de la mobilité est notamment d'**amener notre système nerveux à nous relaxer**.

Etant donné que c'est aussi grâce à lui que nous pouvons avoir des réflexes extraordinaires lorsque notre vie est menacée, on comprend vite que **l'agresser serait contre-productif**.

Le **stimulus appliqué** via les techniques de mobilité (automassages, mobilisations, étirements...) doit **être suffisant** pour agir sur le système **mais pas excessif** !



INTENSITE

6/10



Comment faire?

La **zone optimale d'intensité** pour relâcher les tensions est **entre 5 et 6/10** sur une échelle imaginaire de douleur de 1 à 10.

Sur cette échelle, 10 représente une douleur insupportable et 6 est la limite entre l'inconfort et la douleur. C'est un peu pénible, **mais pas « douloureux »**.

Pour que votre système nerveux ne déclenche pas de **mécanismes de protection** face à un stimulus trop violent, restez dans l'**inconfortable, pas au-dessus** !

Pour résumer de façon très simple : y aller très fort ne vous relâcherait pas plus, ce serait plutôt l'opposé. **Ne dépassez donc pas 6 sur 10 d'intensité** !

#6 – UN DOUTE ? LES HANCHES ET LE DOS D'ABORD !

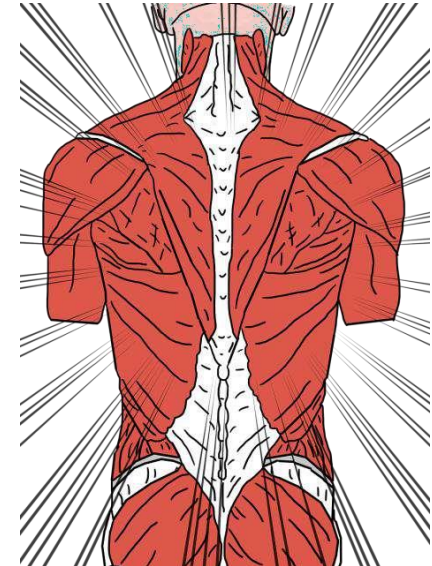
Pourquoi c'est important

Comme notre voiture, **notre corps est un véhicule**. La différence, c'est que le remplacement des pièces n'est pas DU TOUT aussi simple ☹. La raison ? **Nos pièces sont des tissus vivants !**

Avec l'expérience, un mécanicien connaît les points de fragilité précis de chaque véhicule sur lequel il travaille régulièrement. Pour le corps humain, ces **points de fragilité** existent aussi.

Ce guide n'a pas pour but de parler des prothèses et divers remplacements articulaires mais plutôt de **vous éviter ceux qui sont évitables** par un **meilleur entretien de votre mécanique !**

Un doute sur votre auto-évaluation ? Pour avoir travaillé sur la mobilité de plusieurs centaines de personnes, je peux vous dire que **nos hanches et notre dos sont toujours à travailler !**



Comment faire?

Pour travailler sur une zone, on commence par **définir l'objectif à atteindre**, puis **la technique et l'outil les plus adaptés** à sa réalisation.

Dans le cas des hanches et du dos, vous pouvez **commencer par des mobilisations ou des étirements** qui ne nécessitent pas de matériel.

Avec un rouleau de massage et/ou une balle (même de tennis !), vous pouvez utiliser la **solution efficace des automassages !**

Vous retrouverez **des explications et plein d'astuces sur les automassages** dans la vidéo YouTube que j'ai consacré à ce sujet.

#7 – ADAPTER A VOTRE VIE

Pourquoi c'est important

Dans le milieu de l'entraînement sportif, nous savons que **le meilleur programme c'est celui qui est suivi sur le long terme !**

C'est pourquoi il est important qu'il soit personnalisé **en s'adaptant au style de vie et aux contraintes** de la personne avec laquelle nous travaillons.

Vous ne tenez pas en place ? Les **automassages** et les **mobilisations actives** vous iront très bien.

Au contraire, vous aimez vous poser ? Un **rythme plus lent** ou des **étirements statiques** vous conviendront peut-être mieux !



Comment faire?

En lien avec le conseil précédent, commencez par établir **la ou les mobilisations les plus « rentables »** pour vous : celles qui vous amènent le plus de détente.

Qu'est ce que vous êtes sûr(e) de pouvoir **faire chaque jour sans que ça ne vous coûte** beaucoup de discipline (ou la création d'excuses) ?

Une **petite astuce** : glissez du matériel bien en vue dans les pièces que vous fréquentez le plus. Si le matériel est déjà prêt, ce sera plus facile de l'utiliser !

Vous pouvez aussi **glisser une balle de tennis** pour vous masser sous les pieds au bureau avant de reprendre après votre pause-déjeuner par exemple.

#8 – ETRE REGULIER(E)

Pourquoi c'est important

La qualité physique de mobilité **répond particulièrement bien à la fréquence.**

La travailler régulièrement permet d'**entretenir la souplesse** de vos tissus, ce qui facilite en retour les mobilisations en vous les rendant plus faciles !

Vos tissus sont contenus à l'intérieur d'enveloppes appelées **les fascias**. Ces fascias sont constitués d'éléments qui les rendent à la fois **solides et élastiques**.

Un peu comme quand on appuie sur une éponge mouillée : **le mouvement fait travailler ces fascias et les hydrate** pour qu'ils restent sains !



Comment faire ?

Pour rester régulier, il suffit de **pratiquer 10 min par jour**. Vous aurez le temps de **travailler efficacement sur deux zones**. On l'a dit plus tôt : **priorisez les zones à risque !**

C'est mieux d'en faire un **peu tous les jours** qu'une heure le week-end (surtout si on finit par sauter une séance, puis une autre et enfin ne plus en faire du tout! 😊).

Une des raisons principales à cela : **nos tissus sont vivants et s'adaptent à notre quotidien**, nous ne pouvons pas tous les stimuler parfaitement avec nos modes de vie !

Comme nous allons le voir dans le conseil suivant, le meilleur moyen de pallier à cette problématique est de **créer des habitudes** sous forme de routines quotidiennes.

#9 – UTILISER LE POUVOIR DES HABITUDES

3 ATTITUDES, 1 CHOIX !

« PEUT-ETRE QUE... »



→ Procrastiner ne soulagera pas vos douleurs, **agir** oui !

« SI J'AVAIS... »



→ La mobilité demande **PEU** de temps et de matériel...

« JE FAIS ET ON VOIT ! »



→ La seule attitude qui amène des gains!

Les êtres humains sont des **créatures d'habitudes**. Une bonne partie de ce que nous faisons est **automatique** : routines matinales pour nous préparer, trajets en voiture que l'on pourrait faire les yeux fermés (pas conseillé!).

Consciemment ou inconsciemment, nous allons **automatiser certaines choses** et en faire nos habitudes. Pour produire de **meilleurs résultats** : autant en adopter de bonnes!

Pour **vaincre l'inertie** du démarrage et arriver à **créer ces habitudes**, il faut que vous commenciez par des techniques simples qui vous **demandent peu d'organisation** et un matériel facilement accessible !

#10 – PRENDRE SON ENTRAÎNEMENT EN CONSIDERATION

Pourquoi c'est important

Lorsque vous vous entraînez, vous créez des **micro-lésions** au sein des muscles. C'est un processus normal qui permet au corps de s'adapter à votre niveau d'activité.

C'est l'origine des fameuses **courbatures** : les structures à l'intérieur du muscle ont subi des petits traumatismes dûs aux contraintes mécaniques.

Ces traumatismes sont comparables à des **petites déchirures** dans le tissu musculaire. **Le massage ou l'étirement agressif d'une courbature va aggraver son état.**

Evitez de prolonger vos courbatures en laissant **au moins quelques heures** entre votre sport et votre mobilité. Et **n'insistez pas trop** sur les zones que vous avez travaillées !



Comment faire ?

Les **séances de mobilité** peuvent être utilisées **principalement à deux moments** : au début de l'échauffement ou à distance d'un entraînement.

A l'échauffement, elles **préparent le corps au mouvement** avant la séance de sport à suivre. Les mobilisations seront **peu nombreuses** et se concentreront sur les zones qui seront sollicitées.

A distance de l'entraînement, elles se feront sous forme de **mini-séances de 10-15 min ou plus** selon le **temps dont vous disposez**, votre niveau de pratique et ce que vous voulez travailler.

Si vous voulez faire une **séance de mobilité un peu longue** pour travailler avec insistance sur une limitation donnée, faites-le **à distance de l'activité physique** : vous allez vous sentir K.O !

#11 – PRATIQUER DANS UNE AMBIANCE CALME

Pourquoi c'est important

Les **techniques de mobilité** que nous utilisons chez nous sont assimilables à des **techniques de récupération**, au même titre que le massage ou un bain chaud.

La dernière fois que vous avez pris un **bon bain chaud**, est-ce que vous avez mis de la musique agressive en fond sonore ? Et bien c'est pareil pour la mobilité ☺

Notre système nerveux régit notre niveau d'énergie. Il n'a que 2 modes : action ou récupération. Et le **mode récupération nécessite un contexte calme**.

Prenez donc ce temps pour vous : vous autoriser **10 minutes de relaxation** vous fera du bien et **améliorera potentiellement votre qualité de sommeil** le soir !



Comment faire ?

Trouvez le moment où c'est le plus **simple pour vous de caser 10 minutes** où vous ne serez pas interrompu(e). Idéalement, travailler sa mobilité **le soir est très efficace** pour se détendre.

Si faire ça plutôt devant la télé vous permet de **rester régulier(e)**, faites-le c'est déjà bien !

Si ça vous relaxe, n'hésitez pas à vous **mettre une musique calme en fond sonore** et pourquoi de l'encens ou une autre odeur qui vous fait **vous sentir bien**.

Vous pouvez **combiner ces moyens de vous relaxer** avec le conseil #9 (**créer des habitudes**). Utilisez le **pouvoir de celles-ci** pour créer votre propre routine, et **appréciez les résultats** !

#12 – NUTRITION : ADOPTER UNE LOGIQUE 80/20

Pourquoi c'est important

Intégrer le travail de la mobilité est un **choix de vie** qui amènera des **résultats rapides et durables**. Pour un effet optimal, c'est à cumuler avec le reste !

En effet, les techniques de mobilité sont plus efficaces lorsqu'elles interviennent dans un **contexte global d'hygiène de vie saine**.

La nutrition est un des **facteurs les plus influents** sur la qualité et l'espérance de vie. Au point qu'elle est appelée par certains la « **troisième médecine** » !

Mais on est d'accord que l'on ne va pas se mettre à grignoter des radis et célébrer nos soirées au thé vert ☺. A suivre, une **approche plus réaliste** !



NUTRITION



REPRENEZ LE
CONTROLE!



Comment faire ?

En nutrition, la logique 80/20 est le fait de **manger sainement 80% du temps et de s'autoriser à se lâcher un peu les 20% restants**. Voyez la nutrition comme une **perspective de long terme**. Quelques **recommandations très simples**, qui peuvent vraiment changer votre qualité de vie :

- **Boire** une bouteille d'eau plate par jour
- **Cuisiner** ses repas avec le plus d'aliments non-transformés possible
- **Eviter les repas riches** (particulièrement en graisses) avant le coucher
- Manger si possible **au moins 3 heures** avant le coucher
- Identifiez vos péchés mignons, et **ce dont vous pourriez vous passer** plus facilement

Retrouvez bien d'autres astuces et explications dans **Nutrition : Reprenez le Contrôle !**

Le pack « **Une Pêche d'Enfer** » à la fin de ce guide comprend aussi ce guide Nutrition ☺

#13 – BIEN DORMIR (ET POURQUOI PAS LA SIESTE !)

Pourquoi c'est important

Notre cerveau est l'**ordinateur le plus puissant du monde**. Pendant le sommeil, il récupère de l'effort énorme que lui demande la gestion de notre vie quotidienne.

Le sommeil lui permet de **ralentir son activité** et de trier les informations qu'il a reçu toute la journée **tout en gérant notamment la récupération physique**.

Dormir est donc une activité primordiale pour récupérer, à la fois mentalement et physiquement. C'est aussi un facteur majeur d'influence sur la qualité de vie !

A lui seul, **un bon sommeil apporte plus de bienfaits qu'une crème pour le visage et un complément multivitamines réunis**. En plus, lui est gratuit 😊 !



Comment faire ?

Le sommeil est un **pilier primordial de la récupération**. Pour une qualité de vie optimale, il faut qu'il soit **suffisant en quantité ET en qualité**. Quelques recommandations pratiques :

- Faire une **micro-sieste de 15 à 20 min** après le repas, dans un endroit calme
- Mangez sans crainte **un peu de glucides le soir** : ils vont aideront à vous endormir !
- Prendre son **repas bien à distance du coucher**
- Dormir autour de **8h par nuit**
- Avoir des **horaires de coucher et de lever réguliers** la plupart du temps
- **Couper tous les écrans** (TV, tél/tablette...) **AU MOINS** une heure avant le coucher
- Créer une **routine d'avant le coucher** : mobilité, respiration, lecture simple...

#14 – GERER SON STRESS (ET BANNIR L'EVITABLE!)

Pourquoi c'est important

Le stress est un impact de la **perception** de notre environnement sur notre état émotionnel. **Lorsque nos émotions sont modifiées, notre physiologie l'est aussi !**

Il influence directement certaines substances qui ont des rôles de messagers pour nos organes : ce sont les **hormones et neurotransmetteurs**.

Les **modifications physiques** amenées par le stress (cœur qui bat plus vite, chaleur, respiration accélérée...) nous permettent de faire face au danger.

Nos modes de vie modernes sont stressants. **Pour récupérer**, notre organisme doit pouvoir **se détacher** de ce stress du quotidien (TV, téléphone, voiture, bureau..)



Comment faire ?

Pour pouvoir limiter **l'impact du stress sur notre organisme**, il est impératif de commencer par en **identifier les sources** et **s'éviter ce qui peut l'être !** Quelques recommandations :

- **penser de temps à autres à sa respiration**, l'observer puis la ralentir
- prendre un moment dans le week-end pour **planifier** le gros de votre semaine
- écouter de la **musique relaxante** (zen/lounge/rythmes binauraux...)
- trouver une **odeur qui relaxe** et l'utiliser (encens, huiles essentielles)
- **se faire masser** ou utiliser **les automassages** pour relâcher ses tensions

Les automassages sont très efficaces pour soulager les tensions et vous recentrer ☺

#15 – APPRENDRE A EXPLORER

Pourquoi c'est important

Les techniques de mobilité **ne sont pas** un recueil d'exercices gravés dans le marbre et une énième chose à rajouter à vos choses à faire.

C'est comme le piano ou la guitare, quand vous **connaissiez vos gammes** vous pouvez jouer à peu près n'importe quoi (au moins au ralenti !)

La mobilité c'est pareil : une fois que vous avez **vos bases**, vous savez quel outil utiliser pour quel objectif. C'est le moment d'**apprendre à explorer** !

Apprendre les quelques bases du travail de mobilité permet de **reprendre contact avec son corps** et les signaux qu'il nous envoie pour nous informer de son état.



Comment faire ?

Quand vous commencez à travailler régulièrement votre mobilité, vous vous familiarisez avec les sensations de votre corps. **Pour explorer, on expérimente** en se basant sur ses sensations.

Prenons un exemple concret : vous vous massez entre les omoplates avec une balle. En décalant la balle plus haut, plus bas, là où ça fait du bien...**vous êtes en train d'explorer** !

- certains outils **se prêtent plus à l'exploration** que d'autres : la balle par exemple
- **partez d'une technique** que vous avez vue, puis **explorez les zones autour**
- **quelle que soit la zone** que vous travaillez : **restez toujours à 6/10 d'intensité** !
- si vous avez détecté une zone sensible, **intégrez-la dans votre routine** quelques temps

CONCLUSION



J'espère que ce guide **vous a apporté de la valeur** en vous permettant d'avoir une meilleure compréhension de **l'intérêt du travail de la mobilité** et du mouvement pour votre santé.

Nous avons également pu voir qu'un **manque de mobilité** était **l'un des principaux éléments déclencheurs de douleurs**.

Et si je vous disais que j'avais **condensé connaissances et savoirs-faire** pour vous apprendre à soulager vos douleurs ?

S'Y METTRE TOUT DE SUITE !

Savez vous qu'avec une pratique quotidienne de la mobilité, simple et efficace, **vous vous sentirez rapidement de mieux en mieux ?**
La solution, vous la trouverez dans le **Pack complet « Soulager ses douleurs »** : une collection complète, détaillée sur la page suivante 😊



CONTENU DU PACK

- ✓ « Soulager son DOS »
- ✓ « Soulager son EPAULE »
- ✓ « Soulager son GENOU »
- ✓ « Nutrition : Reprenez le Contrôle ! »
- ✓ « L'Echauffement : Sécurité et Performance »
- ✓ 17 VIDEOS des principaux automassages
- ✓ + 3 BONUS, dont des circuits de mobilité et et les liens pour trouver le matériel !

Soulagez vos douleurs et retrouvez votre liberté de mouvement

en seulement 15 minutes par jour



- ✓ Soulager votre dos
- ✓ Libérer vos épaules
- ✓ Stabiliser vos genoux
- ✓ Reprendre le contrôle de votre énergie
- ✓ Automassages guidés en vidéo

Pas besoin de matériel coûteux ni de rendez-vous interminables : une balle ou un rouleau suffisent

 Soulager son DOS	 Soulager son EPAULE	 Soulager son GENOU
 NUTRITION	PACK 17 VIDEOS AUTOMASSAGES	 SOMMEIL
 REPRENEZ LE CONTROLE!	 SOULAGEZ VOUS-MEME VOS DOULEURS!	 REPRENEZ LE CONTROLE!

5 GUIDES +
 17 VIDEOS

Offre spéciale -30% 😊 - CLIQUEZ ICI