

PS

Purshape

LE TUTO

**COMMENT
UTILISER
UN PISTOLET
DE MASSAGE**

Préparez-vous à vous sentir
mieux plus rapidement après
les séances d'entraînement et à
accélérer vos gains !

PS

Purshape

LE TUTO

Cela ressemble à un outil électrique étrange. Mais c'est peut-être la meilleure méthode pour vous remettre d'un entraînement difficile, et aussi pour vous échauffer.

Voici le pistolet de massage, la nouvelle tendance qui pourrait bien atterrir dans un gymnase près de chez vous. Au cours des trois dernières années, de plus en plus de personnes ont pris conscience de la nécessité d'augmenter le flux sanguin dans les muscles, que vous vous entraîniez ou que vous soyez en convalescence. Diverses méthodes sont devenues populaires pour ce faire, allant des rouleaux de mousse aux thérapies par vibration en passant par les massages classiques jusque dans les salles de sport.

**PISTOLET
DE MASSAGE**



PS

Purshape

LE TUTO

Le pistolet de massage continu dans cette lignée et, bien qu'il soit soutenu par des recherches limitées, la théorie sur laquelle il est basé est solide et il a le potentiel de changer la façon dont vous vous échauffez et récupérez. Plusieurs athlètes professionnels ont été vus en train d'utiliser des pistolets de massage, la star de la NBA Kyrie Irving étant la plus connue. Lors de la finale de la NBA en 2017, Irving a été repéré au milieu d'un match critique, allongé sur le dos, un entraîneur l'utilisant pour le maintenir détendu.

Mais les athlètes ne sont pas les seuls à l'utiliser pour garder leur corps en pleine forme. Aussi connu sous le nom de thérapie par percussion, de plus en plus de physiothérapeutes l'utilisent. Si vous vous entraînez dur et que vous recherchez un moyen de récupérer plus rapidement et de vous lancer dans vos séances d'entraînement de manière plus agressive ou en tout cas en meilleure forme, c'est un appareil que vous devriez envisager



**PISTOLET
DE MASSAGE**

PS

Purshape

LE TUTO

Une partie de la beauté du pistolet de massage est qu'il est incroyablement **facile à utiliser**. Il suffit de **cibler** une partie de votre corps, **d'appuyer** et de **laisser faire**. Mais pour tirer le meilleur parti de votre pistolet de massage, vous devez garder à l'esprit quelques principes de base.

Avant de commencer, mettez-le en marche pour que la tête commence à **pulser**. Puis faites-la **glisser** le long du muscle que vous voulez **détendre** ou **réchauffer**. Il n'est jamais nécessaire d'appuyer très fort avec votre pistolet de massage ; les **impulsions** font leur travail. Lorsque vous trouvez un point sensible, c'est-à-dire une zone musculaire **tendue** et **nouée** qui est un peu plus douloureuse que le reste du muscle, **attardez-vous** sur cette zone, comme vous le feriez avec un rouleau en mousse.

Déplacez votre pistolet de massage **lentement** le long du muscle. Il n'est pas nécessaire de précipiter le processus. **Appréciez** le massage

**PISTOLET
DE MASSAGE**



PS

Purshape

LE TUTO

AVANT VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Les **pistolets de massage** sont principalement considérés comme des outils de "**récupération**" dans la culture de remise en forme actuelle, mais vous pouvez les utiliser dans les deux situations. En fait, leur utilisation en tant qu'**outil d'échauffement** vous permet de vous libérer de cette redoutable épreuve de roulement de mousse.

En théorie, la **thérapie par percussion** consiste à faire plusieurs choses que vous souhaitez dans un échauffement. Tout d'abord, elle **augmente la circulation sanguine** dans les muscles ciblés. Ensuite, les pulsations **activent votre système nerveux sympathique**, le système de combat ou de fuite qui prépare votre corps à l'activité et au sport.

Pour utiliser le pistolet de massage afin d'amorcer une séance d'entraînement, **visez le groupe musculaire** que vous allez entraîner. Ainsi, si vous vous entraînez au développé couché, vous voudrez frapper vos pectoraux, ou si vous faites des tractions et des rangées, vous voudrez frapper vos lattes. Passez **30 secondes** à travailler uniquement le long du ventre musculaire ; **ne vous aventurez jamais sur une articulation**. Restez sur la partie la plus épaisse du muscle. Travaillez **d'avant en arrière** le long de chaque muscle.



PISTOLET
DE MASSAGE

PS

Purshape

LE TUTO

PENDANT VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

*Entre les séries, vous pouvez également tirer parti d'un pistolet de massage, en **relâchant les zones tendues** et **serrées** afin de pouvoir tirer un meilleur parti de votre prochaine série.*

Par exemple, vous pouvez sentir votre poitrine se contracter légèrement après une série de répétitions de développé couché et être tenté de vous étirer. Mais la recherche nous apprend que l'étirement statique d'un muscle peut diminuer le potentiel et la force produite.

*Utilisez plutôt votre pistolet de massage pendant **15 secondes** sur une **zone musculaire qui semble tendue**. Cela devrait augmenter le flux sanguin et exciter le muscle, le détendant à nouveau pour le reste de votre entraînement.*



**PISTOLET
DE MASSAGE**

PS

Purshape

LE TUTO

APRÈS VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, votre corps est dans un **état d'excitation**.

Mais un pistolet de massage peut, en théorie, vous aider à **détendre votre système nerveux**. Plus vite vous activez votre système nerveux parasympathique, qui régit le repos et la relaxation, plus vite **votre corps passe en mode de récupération**.

Pour utiliser le pistolet de massage à cette fin, allumez-le et passez **90 à 120 secondes** à faire des mouvements de **haut en bas** pour chaque groupe de muscles que vous avez fait travailler.

Encore une fois, **faites-le dans le mou du muscle, non près des articulations**. Cela vous aidera à **détendre vos muscles**



**PISTOLET
DE MASSAGE**