

Roller - Bienfaits et contre-indications

Juin 2014

A la fois sport, loisir et moyen de locomotion, le roller est avant tout un sport qui requiert technique, équilibre et résistance aux chutes !



- [Bienfaits](#)
- [Contre-indications](#)
- [Pathologies](#)
- [En pratique](#)
- [Les différentes utilisations du roller](#)

Bienfaits

- Développe l'équilibre, la souplesse et les réflexes.
- Travaille l'endurance et le rythme cardiaque.
- Tonifie les fessiers, les quadriceps et les mollets.
- Assouplit les articulations.
- Améliore le centre de gravité.
- Sensation de liberté, de légèreté.

Contre-indications

- Au niveau neurologique :
 - troubles de l'équilibre,
 - vertiges.
- Problèmes de l'appareil locomoteur.
- Troubles cardio-vasculaires.

Pathologies

- Pathologies traumatiques liées aux chutes :
 - contusions au genou, poignets, mains, épaules ;
 - entorses, fractures ;
 - traumatismes crâniens et dorsaux
 - tendinites.

En pratique

- Commencez par prendre des cours pour acquérir les notions de base.
- Utilisez un bon équipement : casque, genouillères, coudières, gants, protège-poignets : le roller est un sport où les chutes sont inévitables.
- Adaptez vos patins à votre niveau et à votre confort.
- Si vous faites une longue randonnée, pensez aux sucres lents et hydratez-vous le plus souvent possible.
- Etirez-vous avant et après l'effort, pour éviter élongations et courbatures.

Les différentes utilisations du roller

- On peut pratiquer le roller par le biais de différents sports :
 - le roller acrobatique : sauts, slaloms, acrobaties, sauts d'obstacles ;
 - course de roller : sur piste ou sur route ;
 - hockey sur glace ou gazon.

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du Docteur Pierrick HORDÉ

Ce document intitulé « Roller - Bienfaits et contre-indications » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.