

Étirement – Dos: Rouleau arrière

Le bas du dos est mobilisé et étiré efficacement avec cet exercice exigeant.

Couché sur le dos, les bras placés à côté du corps, rouler vers l'arrière pour amener les genoux près des oreilles (jambes fléchies) ou pour déposer les pieds le plus loin derrière (jambes tendues). Le poids repose sur les épaules et non pas sur la nuque. Rester dans cette position (étirement statique).



Remarques

- Effectuer le mouvement lentement et de manière contrôlée, aussi bien à l'aller qu'au retour.
- Cet exercice s'adresse aux personnes disposant d'une bonne mobilité.
- Pour réduire l'amplitude vers l'arrière, placer un support derrière la tête.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO