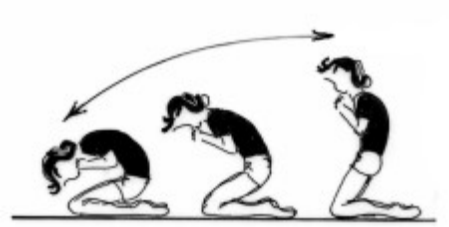
Renforcement – Dos: Enrouler le dos

En enroulant et déroulant le haut du corps, le sportif renforce toute la chaîne musculaire postérieure.

Assis sur les talons, dos arrondi. Dérouler progressivement le haut du corps en dépliant les genoux lentement. A la fin du mouvement, le buste est redressé et étiré vers le haut. Au retour, enrouler le haut du corps pour retrouver la position initiale. Les bras sont croisés sur la poitrine.



Variantes

plus facile

- Placer les bras sur les lombaires.

plus difficile

- Accompagner le mouvement avec les bras. D'abord placés derrière la tête, les tendre progressivement jusqu'à l'extension complète puis les ramener à la position initiale.

Remarques

- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.
- Le bassin reste stable.
- Les muscles des cuisses sont aussi sollicités avec cet exercice.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO