

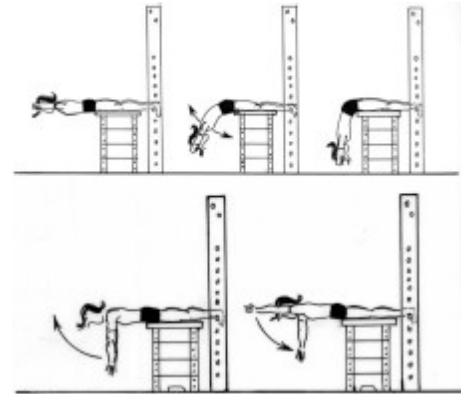
# Renforcement – Dos: Rouleaux sur caisson

Cet exercice en appui sur le caisson entraîne et renforce les muscles du dos.

Les cuisses et le bassin reposent sur le caisson, les pieds sont fixés dans les espaliers et les mains posées contre le front (coudes écartés).

Abaisser lentement le buste en direction du sol puis le relever (enrouler).

Seul le haut du corps bouge.



## Variantes

### plus facile

- Idem, mais avec les bras croisés sur la poitrine.

### plus difficile

- Même position de départ, le haut du corps reste tendu horizontalement, les bras sont étirés vers le bas. Lever alternativement les deux bras au-dessus de la tête et les ramener à la position initiale.

## Remarques

- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.
- Possibilité d'enrouler la colonne vertébrale ou d'effectuer le mouvement en la gardant droite.
- Cet exercice entraîne aussi les fessiers et les muscles postérieurs des jambes.

**Matériel:** Caisson, espaliers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**