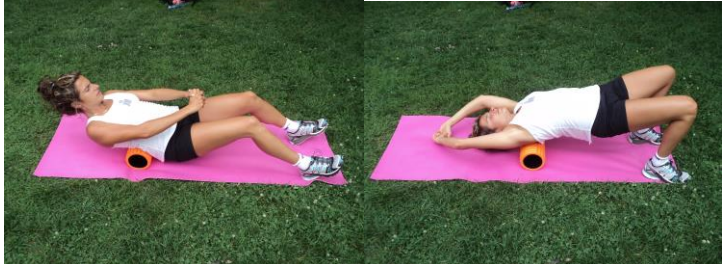

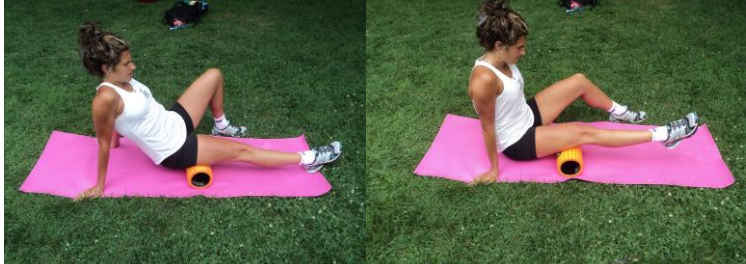

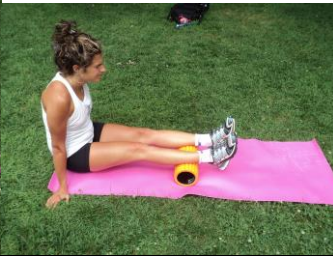


### Exercices d'étirements assistés (rouleau)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme étirement après le sport.

Image	Description de l'exercice
	<b>Rouleau dos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre le rouleau au niveau du creux lombaire (en haut des fessiers).</li><li>• Rouler le rouleau jusqu'au haut du dos en amenant les bras et les hanches vers le haut.</li></ul>
	<b>Rouleau quadriceps</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre le rouleau au niveau du haut des cuisses (en bas du pubis).</li><li>• Rouler le rouleau jusqu'aux genoux.</li></ul>
	<b>Rouleau ischio-jambier</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre le rouleau en bas de la fesse.</li><li>• Rouler le rouleau jusqu'au genou tout en gardant le genou droit.</li></ul>
	<b>Rouleau bandelette</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre le rouleau en bas de la fesse en gardant le genou fléchi.</li><li>• Rouler le rouleau jusqu'au genou tout en ramenant le genou droit.</li></ul>



#### **Rouleau mollet**

- Mettre le rouleau en bas des genoux sur les mollets.
- Rouler le rouleau jusqu'aux chevilles tout en gardant les genoux droit.



#### **Rouleau tibial antérieur**

- Mettre le rouleau en bas du genou tout en gardant le genou fléchi.
- Rouler le rouleau sur la partie externe du tibia jusqu'à la cheville.



#### **Rouleau fibulaire**

- Mettre le rouleau en bas du genou sur le côté externe du mollet.
- Rouler le rouleau jusqu'à la cheville tout en gardant le genou droit.