

Explication des exercices

Flexion du tronc

Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos, jambes pliées et posé sur un pneu/sac à dos de combat, croiser les bras sur la poitrine, lever le haut du corps.

Attention: ne jamais poser complètement le haut du corps et ne pas le lever trop haut (tension constante). Garder la tête dans le prolongement du haut du corps (ne pas faire un double menton).

Faciliter: tenir les bras devant soi.

Compliquer: avoir les bras à côté de la tête ou tendus au-dessus de la tête; tenir du poids au niveau de la poitrine.

Variante: varier la distance entre les pieds et les fesses.

Illustration

