

Flexion du torse

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, jambes et pieds pliés, bras croisés sur la poitrine, soulever légèrement le haut du corps et le redescendre à la position initiale (décoller les omoplates du sol).

Attention:

Ne pas baisser complètement le haut du corps ni le soulever trop haut (tension permanente), tête en position neutre (pas de double menton).

Facilitation:

Les bras sont tendus en avant.

Complication:

Mains derrière la tête ou tendu au-dessus de la tête; poids sur le torse.

Variante:

Changer la distance entre les pieds et les fesses.

