

Rotation du buste en position assise

Centre du corps:

abdominaux

Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, les bras pliés se déplacent d'un côté à l'autre (toucher le sol avec les mains à hauteur des fesses), le haut du corps accompagne le mouvement.

Attention:

Ne toucher le sol qu'avec les fesses; garder le haut du corps droit.

Facilitation:

Maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les talons au sol.

Complication:

Poids supplémentaire dans les mains.

Variante:

Jambes pliées au sol, torse légèrement en arrière, bras tendus en avant, se déplacer d'un côté à l'autre, le torse suit le mouvement.

