

## Flexion du torse (sit ups)

Centre du corps:

abdominaux

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

### Attention:

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

### Facilitation:

Les bras sont dirigés vers le haut, en oblique, devant la poitrine.

### Complication:

Placer les bras pliés à côté de la tête ou même en position haute; poids supplémentaire devant la poitrine.

### Variante:

Modifier la distance entre les pieds et les fesses.

