

## Explication des exercices

### Rotation du haut du corps en position debout

Centre du corps: abdominaux

Pieds à largeur d'épaules, la barre sur les épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, les genoux sont légèrement pliés et le haut du corps est légèrement penché en avant tout en gardant le dos droit. A tour de rôle, tourner le haut du corps une fois vers la droite puis une fois vers la gauche (la tête suit le mouvement).

**Attention:** garder le dos droit.

**Faciliter:** prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

**Complicier:** prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

## Illustration

