

Explication des exercices

Rotation du buste en position assise

Centre du corps: abdominaux

Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, amener le ballon/casque d'un côté à l'autre (toucher légèrement le sol avec le ballon/casque), le haut du corps suit le mouvement.

Attention: tenir le dos droit.

Faciliter: maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les pieds par terre; pas de poids en plus.

Complicier: ajouter du poids (ex. mettre les cailloux dans le casque).

Illustration

