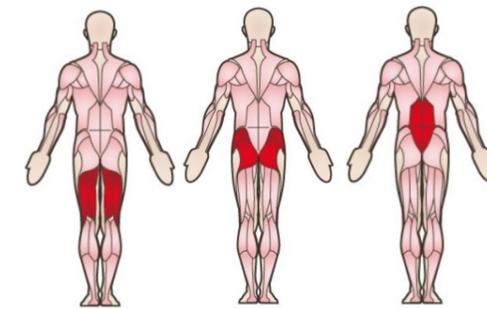


# Abaisser et relever le haut du corps en position debout



**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, fessiers, dorsaux**

Pieds à largeur d'épaules, la barre est posée sur les épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, les genoux sont légèrement pliés et le dos droit. Pencher le haut du corps vers l'avant puis revenir dans la position initiale en enroulant.

**Attention:** le bassin reste stable et ne doit donc pas bouger, le haut du corps essaie de se redresser vertèbre par vertèbre.

**Variante:** tenir la barre bras tendu à la hauteur des genoux au lieu de la poser sur les épaules.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrrouler l'élastique.

## Complicuer

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrrouler l'élastique.

Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique**