

## Explication des exercices

### Flexion du torse

Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos avec les jambes pliées (seul les talons touchent le sol), les élastiques sont fixés aux pieds et tenir la barre au niveau des cuisses. Lever lentement le haut du corps. S'arrêter au moment où le bas du dos perd le contact avec le sol puis redescendre le torse.

**Attention:** ne pas descendre complètement le torse, les omoplates sont toujours légèrement soulevées.

**Faciliter:** choisir un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique pour l'avoir plus tendu.

**Compliquer:** choisir un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique pour l'avoir moins tendu.

**Variante:** tenir la barre de gymnastique avec le dos des mains qui montre vers le haut, lever le haut du corps jusqu'à la position assise. Plier les coudes lorsque l'on relève le haut du corps.

## Illustration

