

**Soulever et abaisser le haut du corps en poussant les coudes vers le sol en position couchée sur le dos**

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos, bras pliés (paumes vers l'avant), les coudes soutiennent le torse légèrement soulevé, jambes pliées talons sur le sol, soulever et abaisser le torse en poussant les coudes vers l'arrière (vers le sol).

**Attention:**

Ne jamais poser complètement le haut du corps, les coudes restent au-dessous des épaules.

**Facilitation:**

Seulement maintenir la position (sans mouvement du haut du corps); moins soulever le haut du corps.

**Complication:**

Ajouter du poids (sur le torse).

