

## Explication des exercices

### Flexion du tronc

Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos avec le fusil d'assaut posé sur le torse (le canon montre en direction des pieds), Lever simultanément le tronc jusqu'à être assis et l'arme est mise en joue (mise en joue en position assise avec les jambes écartées).

**Attention:** ne pas rester trop longtemps dans les différentes positions (tension constante au niveau du tronc).

**Faciliter:** en position initiale poser les épaules au sol; Tenir l'arme plus proche des hanches (le canon pointe sur le côté).

**Complicuer:** tenir le fusil d'assaut plus proche de la tête ou même au-dessus de la tête avec les bras tendus.

## Illustration

