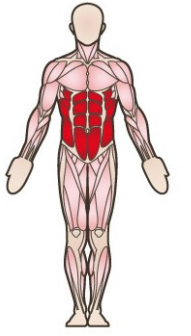


# Rotation du buste en position assise

**Centre du corps:  
abdominaux**



Assis sur le sol, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes légèrement repliées et les talons posés, les pieds se trouvent dans les boucles, tenir la barre sur les trapèzes (les paumes de mains sont vers l'avant), effectuer une rotation sur le haut du corps alternativement d'un côté à l'autre (la tête suit le mouvement).



**Attention:** tenir le dos droit (ne pas se pencher en avant).

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

## Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler les élastiques.

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

## Complicuer

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler les élastiques.

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

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