

## Explication des exercices

### Soulever et abaisser le haut du corps en position debout

Centre du corps: dorsaux

Pieds largeur d'épaules, prendre le sac à dos de combat/sac de sable dans les mains (bras tendus). Baisser le haut du corps vers l'avant avec le dos droit et plier légèrement les genoux (amener le sac à dos de combat/sac de sable en direction du sol, devant les pieds), puis revenir à la position d'initiale (mouvement du soulevé de terre).

**Attention:** le mouvement se fait au niveau des hanches, garder le dos droit.

**Faciliter:** moins de poids/ pas de poids.

**Compliquer:** tenir le poids devant la poitrine, sur les épaules ou au-dessus de la tête; plus de poids.

**Variante:** garder les jambes tendues et pencher seulement le haut du corps vers l'avant.

## Illustration

