

## Flexion du tronc avec rotation latérale du haut du corps alternée

Centre du corps:

abdominaux

En appui sur le bas du dos avec les jambes pliées, bras tendus vers l'avant, soulever le haut du corps avec les bras qui passent une fois à droite et une fois à gauche des genoux (décoller les omoplates du sol).

**Attention:**

Ne pas descendre complètement le torse et ne pas le lever trop haut (tension permanente).

**Facilitation:**

Lever le haut du corps moins haut (avancer les mains moins loin).

**Complication:**

Poids supplémentaire (à tenir dans les mains).

