

## Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale

### Centre du corps:

abdominaux, muscles du dos

Se coucher sur le ventre avec les bras pliés en avant devant la tête (ou les mains plus proches l'une de l'autre, les paumes sont tournées vers le haut). Les coudes sont à peu près à la hauteur des épaules et les bras bougent d'un côté à l'autre tout en soulevant le torse latéralement (mouvement des bras en demi-cercle, la tête/le regard suit le mouvement).

### **Attention:**

Ne pas abaisser complètement le haut du corps et les jambes.

### **Facilitation:**

Soulever moins haut le haut du corps/moins tourner sur le côté; maintenir la position centrale avec le haut du corps soulevé uniquement.

### **Complication:**

Tenir le poids supplémentaire à bout de bras ou dans les mains.

