

- En position debout, écartez les jambes pour amener les pieds à l'écartement du bassin. Ne bloquez pas les genoux.
- Prenez la posture du boxeur avec les bras, repliez les coudes et posez-les de chaque côté de la poitrine, les mains à hauteur du menton, fermez les poings, la paume de la main tournée vers le cou.
- Contractez fermement les abdominaux. À l'expiration, tournez le haut du buste alternativement vers la droite, puis vers la gauche.
- À la rotation du buste sur la droite, ouvrez le coude droit pour tendre le poing vers le sol, amenez le poing gauche sous le menton.
- À la rotation du buste sur la gauche, ramenez le poing droit sous le menton et tendez le poing gauche vers le sol. Le bassin et les jambes restent fixes.

Pour raffermir le ventre

**Variante : avec rotation du buste****Niveau 2**

- Debout, tenez-vous bien droite, ramenez les pieds l'un contre l'autre et fléchissez légèrement les genoux.
- Abaissez lentement les fesses vers le sol, comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.
- Posez vos mains l'une sur l'autre à hauteur de la poitrine et, en même temps, fléchissez le buste vers l'avant, en gardant le dos bien droit.
- Tournez le buste vers la gauche pour amener le coude gauche au niveau de la face externe du genou gauche. Enroulez-vous sur vous-même, jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension au niveau de la taille. Regardez le plafond.
- Ramenez lentement le haut du corps dans la position de départ, puis reprenez l'exercice en changeant de côté.

**⌚ Durée de la séquence**

**Exercice de base :** 15 à 20 fois,  
2 ou 3 séries

**Variante :** 6 fois de chaque côté, 2 séries

**✓ Conseils pratiques****Exercice de base :**

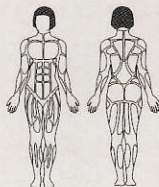
- Si vous perdez l'équilibre, contractez fortement les muscles du ventre et des jambes.
- Faites porter votre attention sur la position des bras.

**Variante :**

- Si la plante des pieds n'est plus en contact avec le sol, fléchissez un peu moins les jambes.
- Si la tension dans la nuque est trop forte, regardez vers le sol.

**+ Exercice complémentaire****Pour les grands droits de l'abdomen :**

En appui sur ballon (variante fiche 3)

**Résultats**

Sur les muscles  
de la taille