

Lever et abaisser une jambe en alternance en appui sur les avant-bras



Centre du corps: abdominaux

En appui sur les avant-bras, les jambes tendues et le haut du corps forment pratiquement une ligne. Les jambes sont en appui sur les orteils et le haut du corps sur les avant-bras. Les avant-bras sont à plat et parallèles l'un à l'autre, les bras reposant verticalement sur le sol (angle de 90 degrés au niveau de l'articulation du coude). Alternativement, une jambe est légèrement levée (le pied est approximativement à la hauteur du talon).

Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une lignes (ne pas monter les fesses ou cambrer le dos, contracter les abdos).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

Faciliter

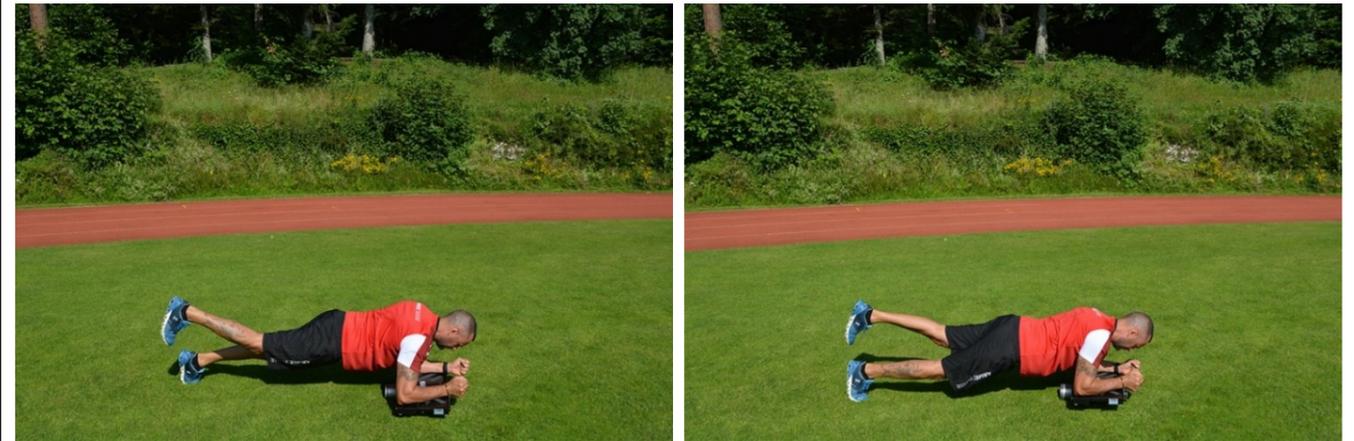
- Poser les genoux par terre;
- maintenir la position (statique – sans mouvement des jambes).



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

Complicuer

- Ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable (sous les avant-bras).



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

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle