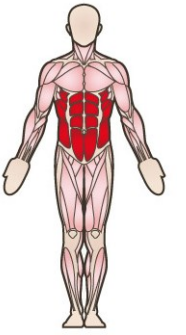


Extension et flexion des jambes en position suspendue



**Centre du corps:
abdominaux**

Se pendre aux espaliers (dos contre les espaliers), corps tendu, lever et baisser les genoux.

Attention: le dos reste contre les espaliers (mouvement contrôlé, sans élan).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Tenir la position avec les genoux pliés;
- lever les genoux moins hauts.



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

Complicuer

- Ajouter du poids aux jambes;
- faire les exercices jambes tendue.



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

Matériel par participant: 1 espaliers
Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 balle