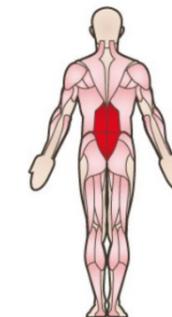


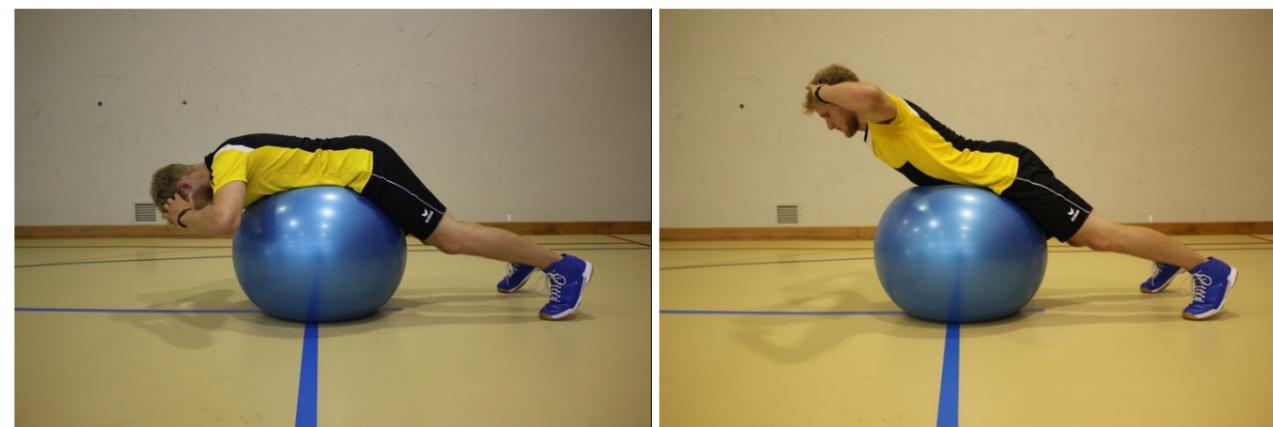
# Soulever et abaisser le buste en position ventrale



Centre du corps:  
dorsaux

Couché à plat ventre sur le ballon, les bras pliés derrière la tête, les pointes des pieds sont posées sur le sol pour stabiliser. Lever et baisser le haut du corps.

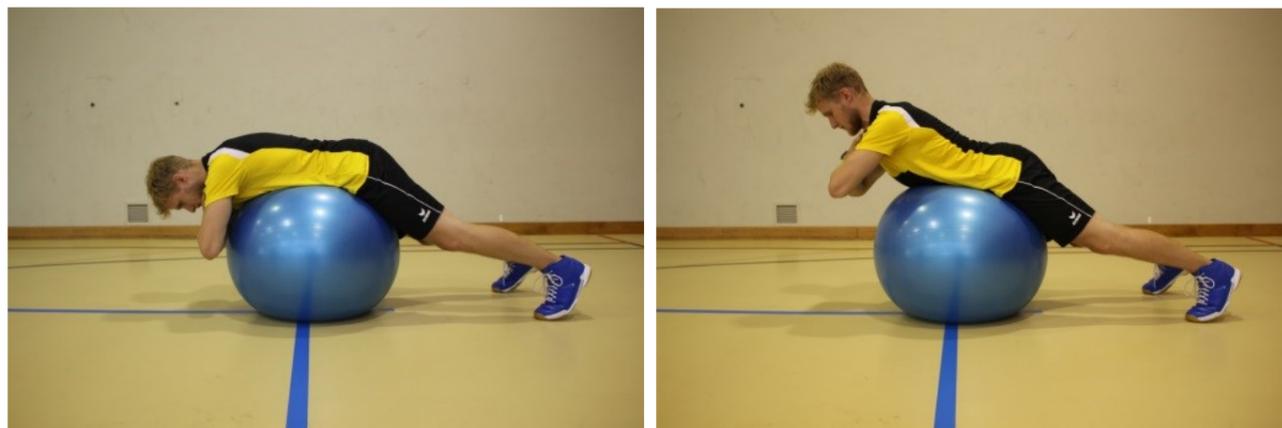
**Attention:** ne pas poser complètement la poitrine sur le ballon, lever le haut du corps vertèbre par vertèbre.



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

## Faciliter

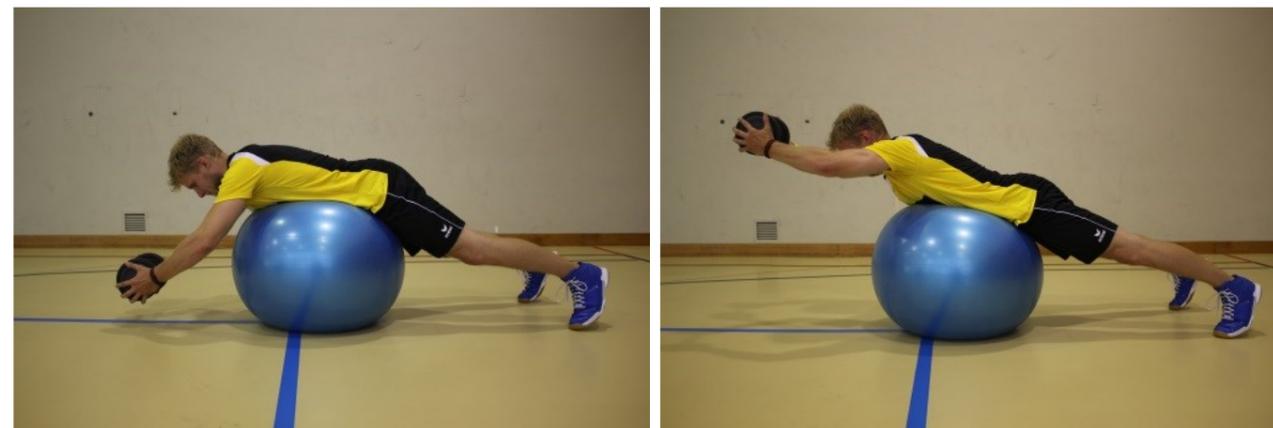
- Mettre les bras croisés sur la poitrine;
- soulever le haut du corps moins haut;
- seulement maintenir la position avec le haut du corps soulevé.



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

## Compliquer

- Les bras sont tendus devant;
- tenir le poids supplémentaire en position haute dans les mains ou sur la poitrine.



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

**Matériel par participant:** 1 swissball

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 manchettes lestées/balles de poids/1-2 haltère/1 poids/sac de sable