

Flexion du torse

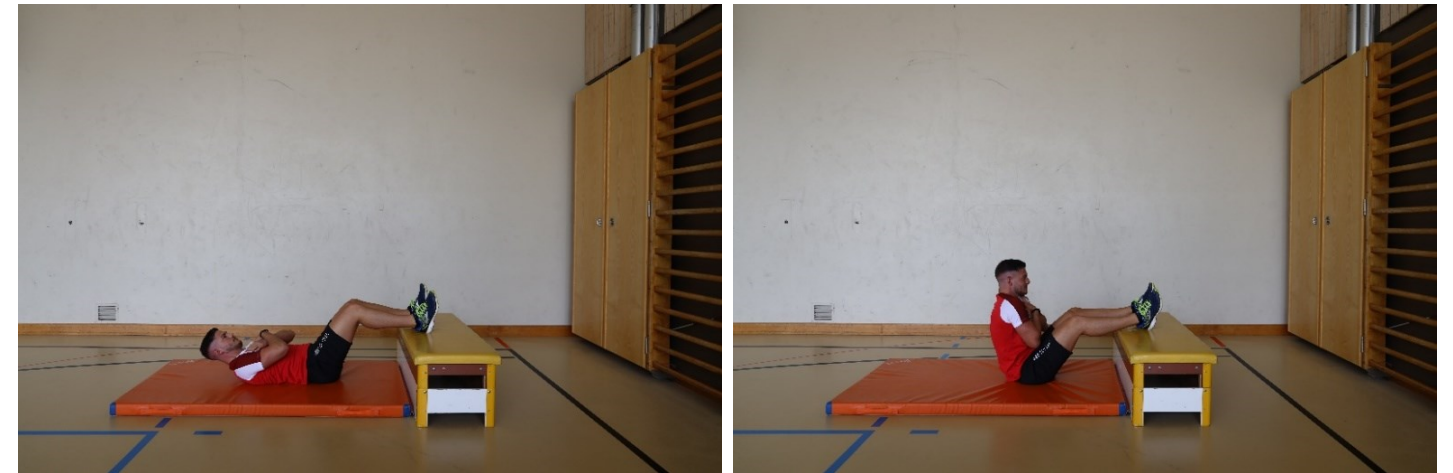
Centre du corps: abdominaux



Couché sur le dos, les jambes sur le caisson ou posées contre, les bras croisés sur la poitrine, lever et baisser le haut du corps.

Attention: ne pas baisser complètement le haut du corps et ne pas le lever trop haut non plus (garder en permanence une tension).

Variante: changer la distance entre les pieds et les fesses.



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

Faciliter

- Bras tendus vers l'avant.



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

Complicuer

- Les mains derrière les oreilles ou tendues au-dessus de la tête;
- tenir un poids sur le torse.



Test global de la force du tronc: + 180 sec

Matériel par participant: 1 petit tapis, 1 éléments du caisson plus couvercle du caisson (utilisable par 2 participants)

Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/haltère/sac de sable