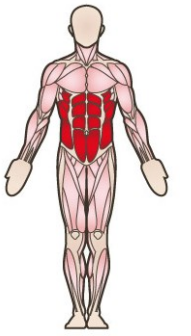


Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche



Centre du corps: abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras (gauche), la jambe du dessous est posée sur un objet (casque ou pneu) (à faire éventuellement contre un mur pour avoir la bonne position). Lever et baisser le bassin.

Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit pas basculer vers l'avant ou l'arrière).



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

Faciliter

- Placez les genoux sur l'objet;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanches).



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

Complicuer

- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable sous l'avant-bras;
- lever la jambe du dessus et la redescendre.



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

Matériel par participant: 1 pneu PUCH (utilisable par 2 participants)/casque
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac de sable/poids, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle