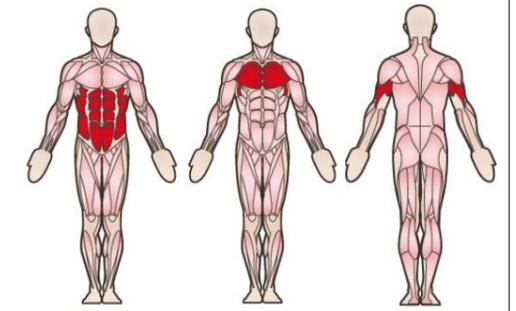


# Extension et flexion des jambes en appui sur les avant-bras



**Corps entier:  
abdominaux, pectoraux, extenseurs de bras**

## Progression I:

Régler la suspension trainer pour qu'il arrive au milieu du mollet. Se mettre en position de gainage sur les avant-bras avec les pieds dans le "suspension trainer". Lever les fesses et en même temps, amener les genoux vers la poitrine, puis baisser les fesses et tendre les jambes pour revenir dans la position initiale.

## Progression II:

Cf. Progression I, mais appuyé sur les mains.

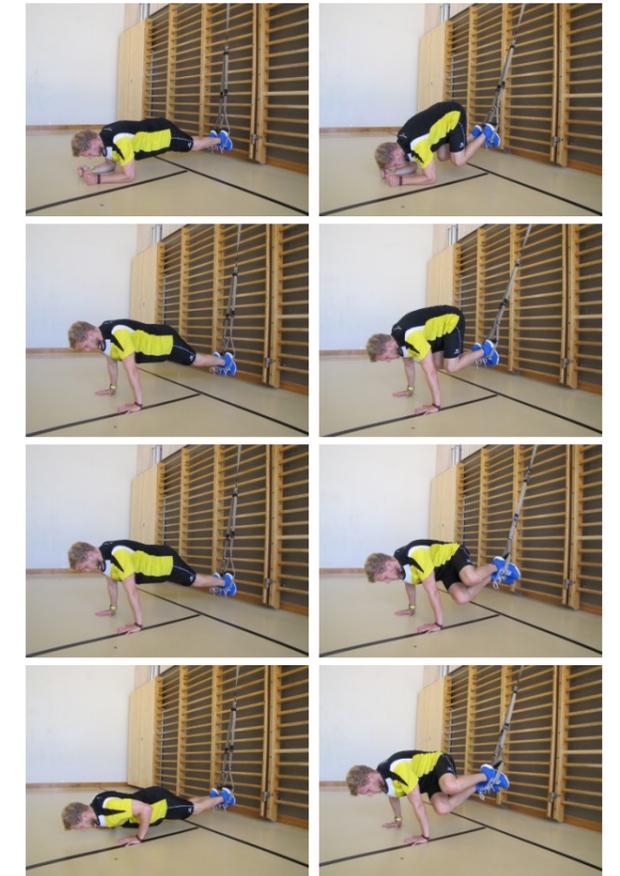
## Progression III:

Cf. Progression II, mais amener les genoux une fois en direction du coude droite puis en direction du coude gauche.

## Progression IV:

Cf. Progression II, mais amener les genoux une fois en direction du coude droite puis en direction du coude gauche et ajouter une pompe entre les répétitions.

**Attention:** tension constante dans tout le corps, ne pas laisser les hanches s'affaisser, dos droit, les avant-bras sous les épaules (valable pour toute les formes de progression).



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

### Faciliter

- Mettre les mains plus proche du point d'ancrage du suspension trainer (le suspension trainer est perpendiculaire au sol).

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

### Complicuer

- Mettre les mains plus loin du point d'ancrage du suspension trainer.

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

**Matériel par participant:** 1 sangle de suspension, 1 espaliers