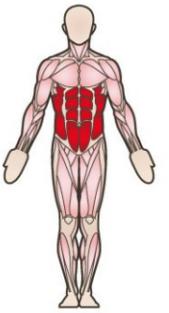


# Soulever et abaisser avec une rotation du buste en alternance en position dorsale



## Centre du corps: abdominaux

Couché, dos sur le swissball, les pieds sont posés sur le sol, les bras sont pliés avec les mains derrière la tête, soulever légèrement le haut du corps sur le côté (le coude va en direction du genou opposé). Après chaque répétition changer de côté.

**Attention:** ne pas abaisser complètement le haut du corps et ne pas le soulever trop haut (tension permanente), tête en position neutre (pas de double menton).



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

### Faciliter

- Moins lever et tourner le haut du corps;
- croiser les bras sur la poitrine (avec ou sans poids);
- seulement maintenir la position.



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

### Compliquer

- Avoir les bras devant ou tendu au-dessus de la tête et amener les mains en direction du genou opposé;
- tenir un poids en plus dans les mains.



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 balle/poids/haltère