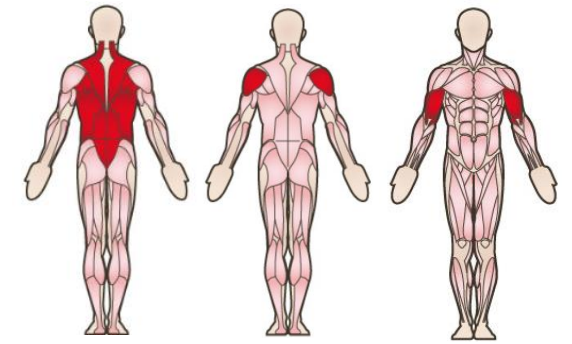


Inverted row

**Haut du corps:
muscles dorsaux, muscles de l'épaule,
fléchisseurs du bras**



Le participant se tient à une barre, bras tendus, les talons posés assez loin de la barre pour avoir une position couchée (pieds passent sous les barres). Le dos des mains montre en direction des pieds. Le haut du corps est monté puis descendu en pliant et tendant les bras (sans perdre la tension dans le corps, celui-ci reste tendu, en planche).



Test global de la force du tronc: 70 – 145 secondes

Faciliter

- Prendre une position de la barre plus haute



Test global de la force du tronc: - 70 sec.

Complicier

- Avec sac de cbt

Text Test global de la force du tronc: + 145 sec.

**Matériel par participant: tenue CNK 420
Matériel supplémentaire: 1 sangle de suspension/barre/table**