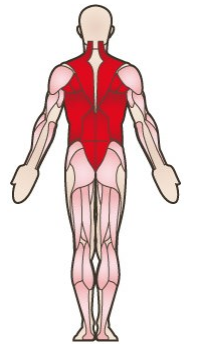


Élévation et abaissement d'un bras et d'une jambe en diagonale en position couchée

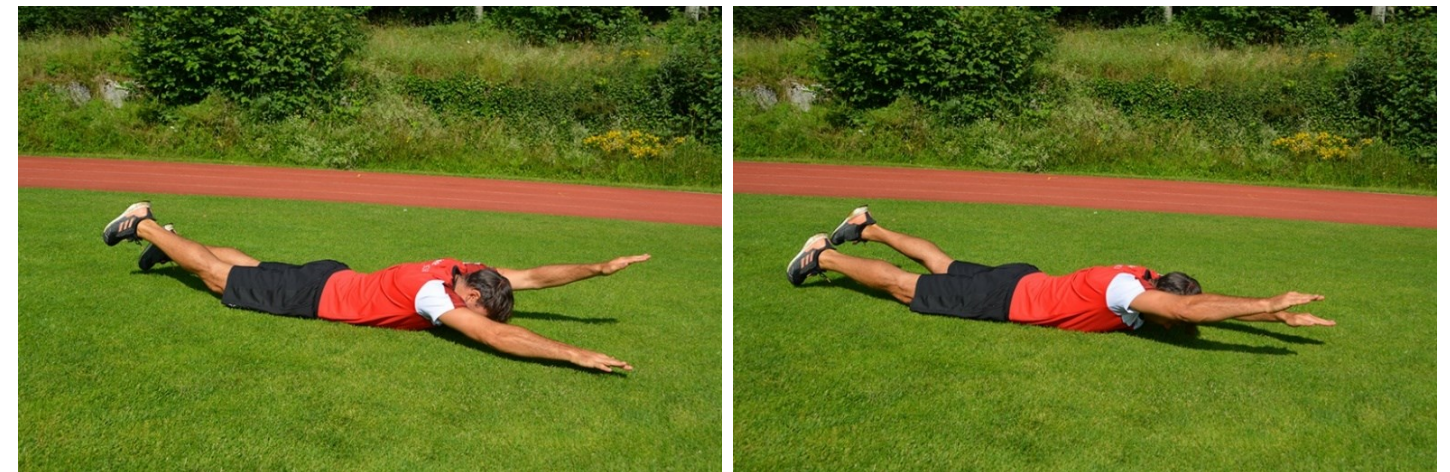


Centre du corps: dorsaux

Couché sur le ventre, tendre les bras et les jambes et les soulever légèrement, lever alternativement le bras et la jambe opposés.

Attention: les bras et les jambes n'ont pas de contact au sol.

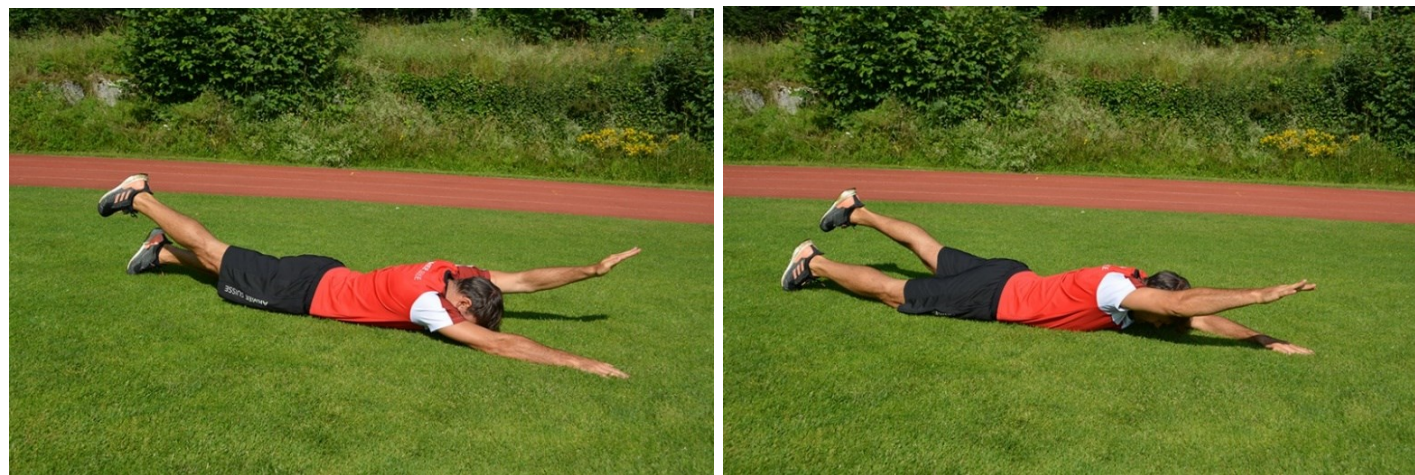
Variante: levez et baissez les bras et les jambes selon un certain rythme avec un arrêt en position neutre ou bien faites monter et descendre les bras et les jambes rapidement et constamment.



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

Faciliter

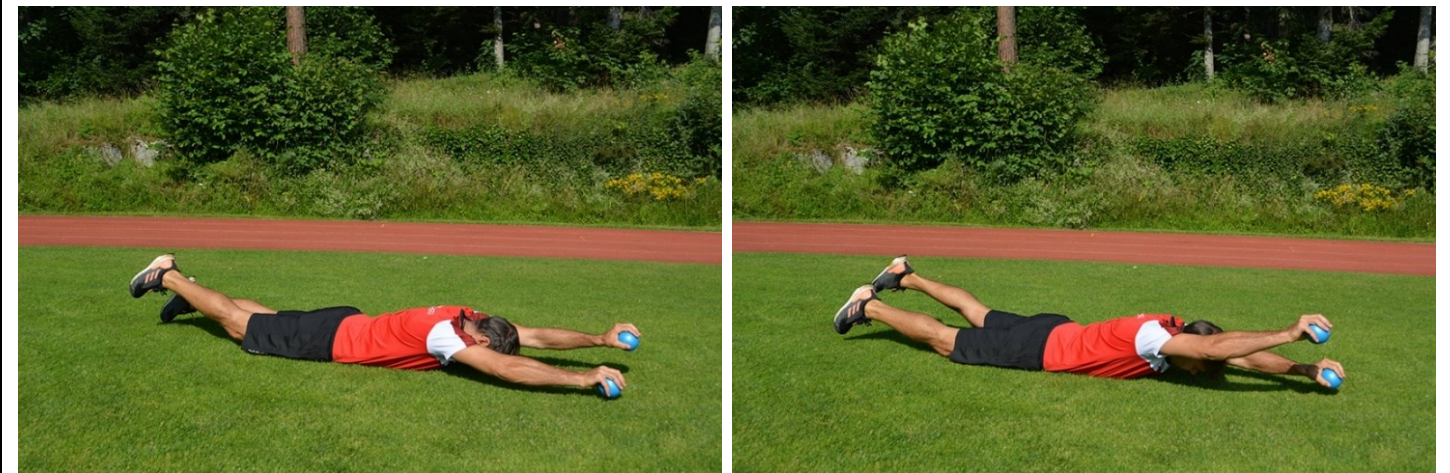
- Maintenir la position (statique, sans bouger les bras et les jambes);
- poser le bras et la jambe qui ne font pas l'exercice / qui ne doivent pas être soulevés.



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

Complicier

- Ajouter du poids aux bras et/ou aux jambes.



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

Matériel supplémentaire par participant: 2-4 manchettes lestées/2 haltères (légères)/balles de poids