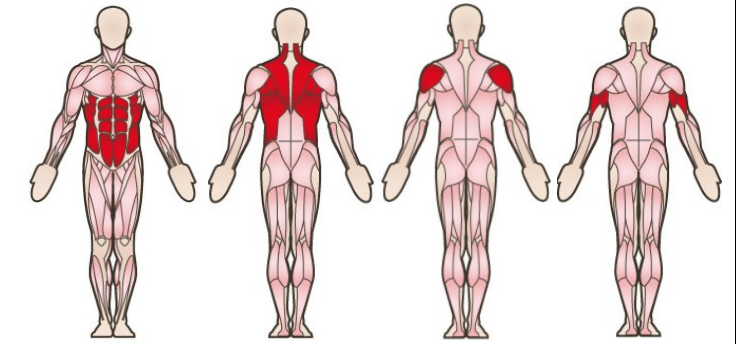


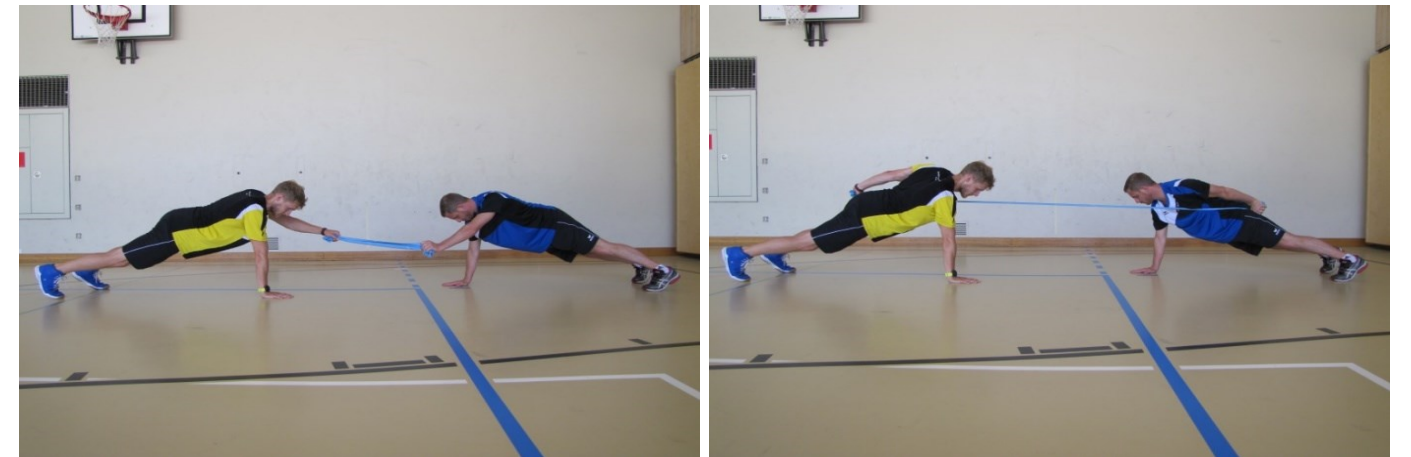
Extension et flexion du bras en position de pompes - droite/gauche



Corps entier:
abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras

Les deux participants se trouvent face à face, à une distance d'environ 1 m, en position de pompes, les pieds largement écartés. Avec le bras opposé, les partenaires saisissent l'élastique et tendent le bras vers l'avant dans le prolongement du corps, l'élastique étant sous tension. Les deux partenaires tirent alors leur bras latéralement vers l'arrière, le long du corps, et le tendent à nouveau vers l'avant.

Attention: le tronc reste stable et ne pas laisser les fesses s'affaisser (tension constante).



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

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

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

Complicuer

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par binôme: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance