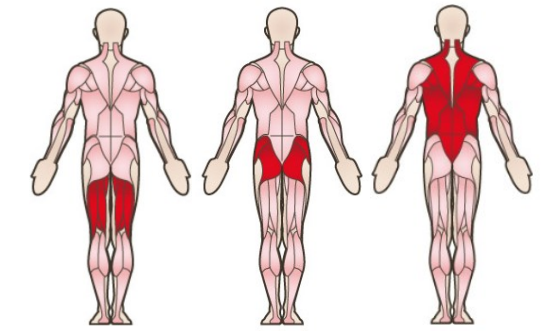


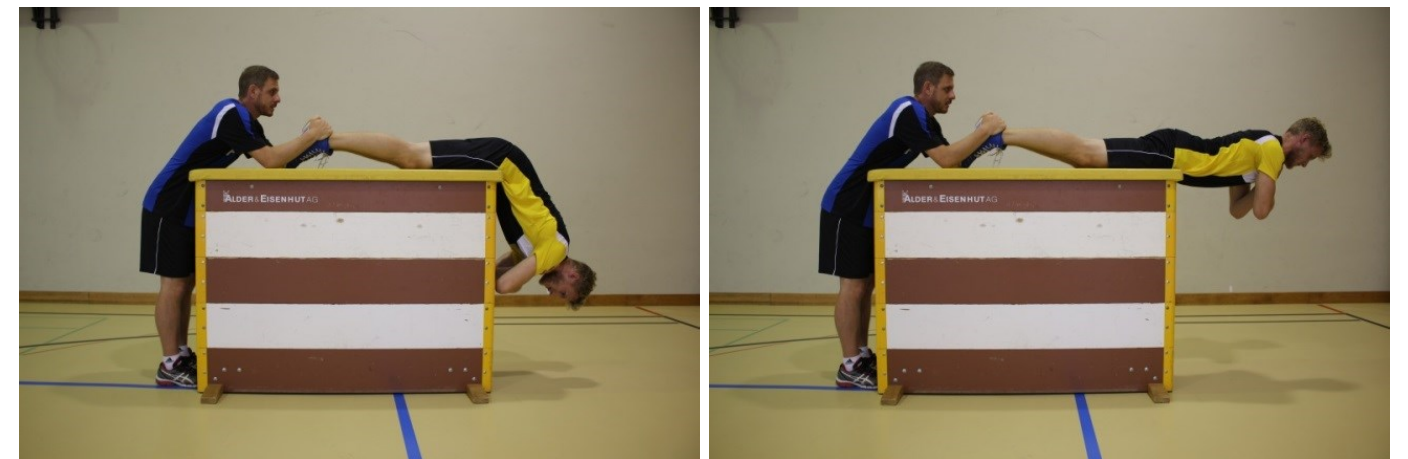
Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale - participant 1 actif



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux

Couché à plat ventre sur un caisson (les hanches en bout de caisson, le haut du corps dans le vide), croiser les bras sur la poitrine, baisser et lever le haut du corps, le partenaire tient les jambes de la personne qui fait l'exercice.

Attention: ne pas cambrer le dos, s'adapter/écouter le partenaire (sécurité).



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

Faciliter

- Lever le haut du corps moins haut;
- bras tendu le long du corps.



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

Complicier

- Avoir les bras plier à côté de la tête ou tendu au-dessus de la tête;
- tenir un poids au niveau de la poitrine.



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

Matériel par binôme: 1 caisson
Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon lourd/poids/haltère/sac de sable