

Extension et flexion d'une jambe en position de pompes en alternance



Centre du corps: abdominaux

En position de pompes, les pieds sur le swissball, amener à tour de rôle un genou vers le bras.

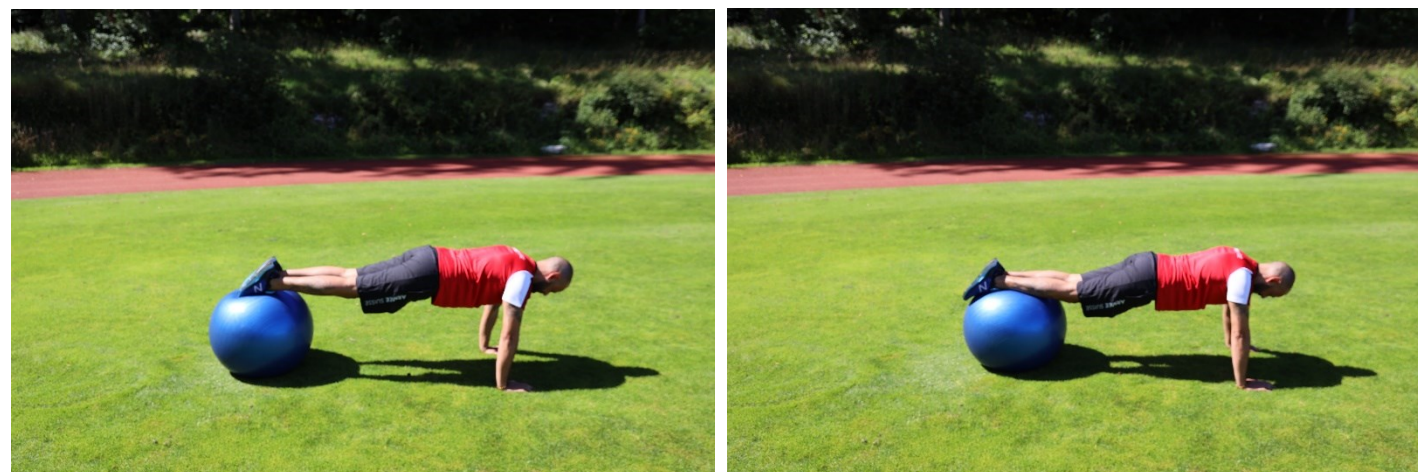
Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos; pour que le swissball ne roule pas loin, on peut l'appuyer contre un mur; la tête, les épaules, les fesses et les pieds restent sur une ligne.



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

Faciliter

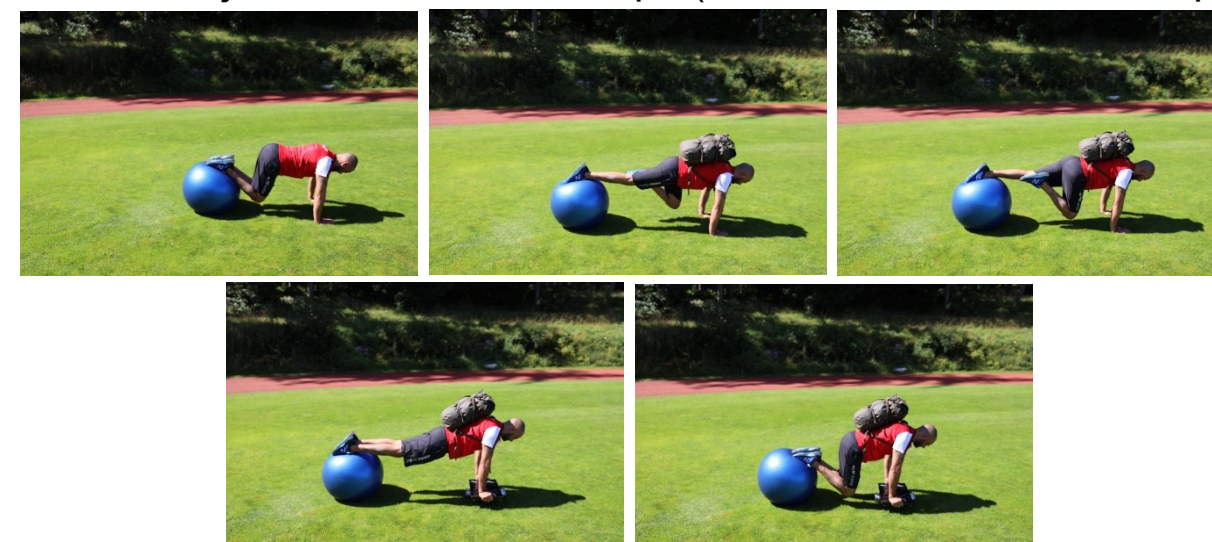
- Se tenir en position de pompe sans amener les jambes vers les coudes;
- avoir le swissball plus proche des hanches.



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

Complicuer

- Surface instable sous les mains;
- ajouter du poids sur le dos;
- amener les jambes en même temps (rouler le ballon vers le corps).



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

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle, 1 veste lestée/sac de sable/poids