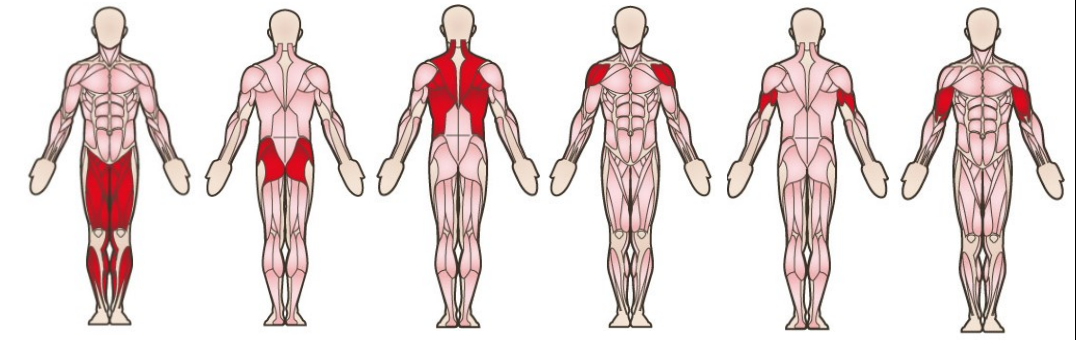


Soulever un objet en position debout



Corps entier:

muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseurs de bras

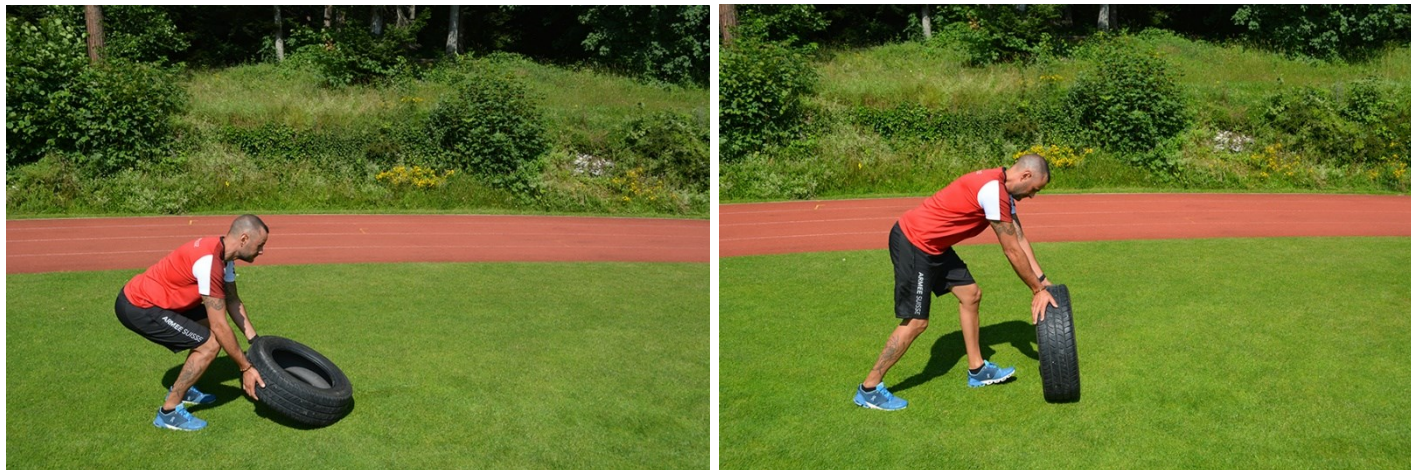
Retourner le pneu (DURO) qui est posé par terre en le prenant avec les deux mains.

Attention: garder le dos droit, le mouvement est initié par les jambes.

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

Faciliter

- Moins de poids (pneu PUCH).



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

Complicier

- Plus de poids (pneu 10DM).



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

Matériel par participant: 1 pneu DURO
Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM