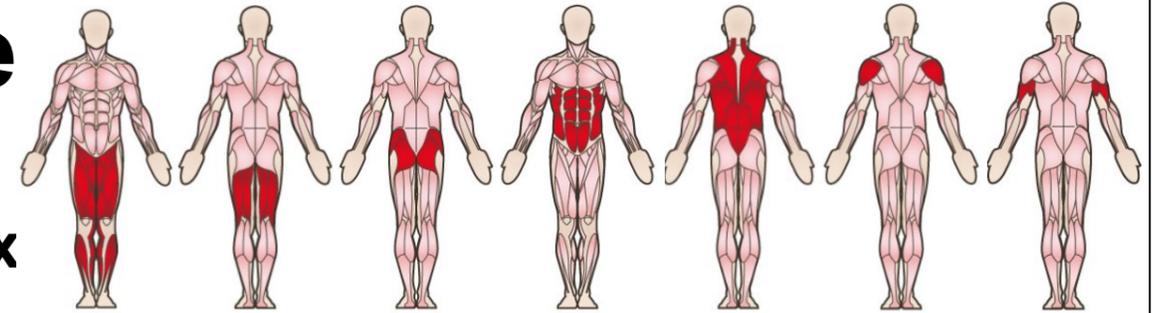


# Extension et flexion des bras et de la jambe en appui sur une jambe - gauche

## Corps entier:

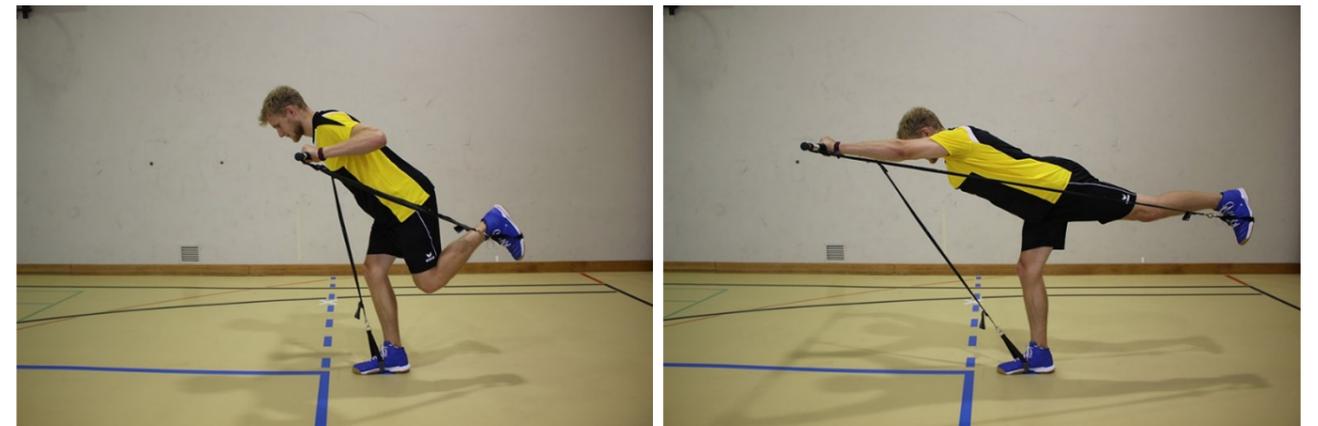
**muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux  
muscles de l'épaule, extenseurs de bras**



Debout sur une jambe (droite), le haut du corps incliné vers l'avant, les deux boucles sont fixées au pied (gauche) légèrement en arrière et soulevé. La barre est tenue des deux mains devant les épaules en prise supérieure, bras serrés (paumes tournées vers le sol), en même temps, les deux bras et la jambe en l'air sont tendus à l'horizontale contre la résistance des élastiques et le haut du corps est penché plus fortement vers l'avant (balance d'appui), les bras, la jambe en l'air et le haut du corps sont ensuite ramenés dans la position de départ.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

**Variante:** fixer les boucles aux deux pieds, tendre alternativement la jambe gauche ou droite en même temps que les bras (revenir à la position debout entre chaque exécution de l'exercice).



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

### Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler les élastiques.

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

### Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler les élastiques.

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

**Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique**