

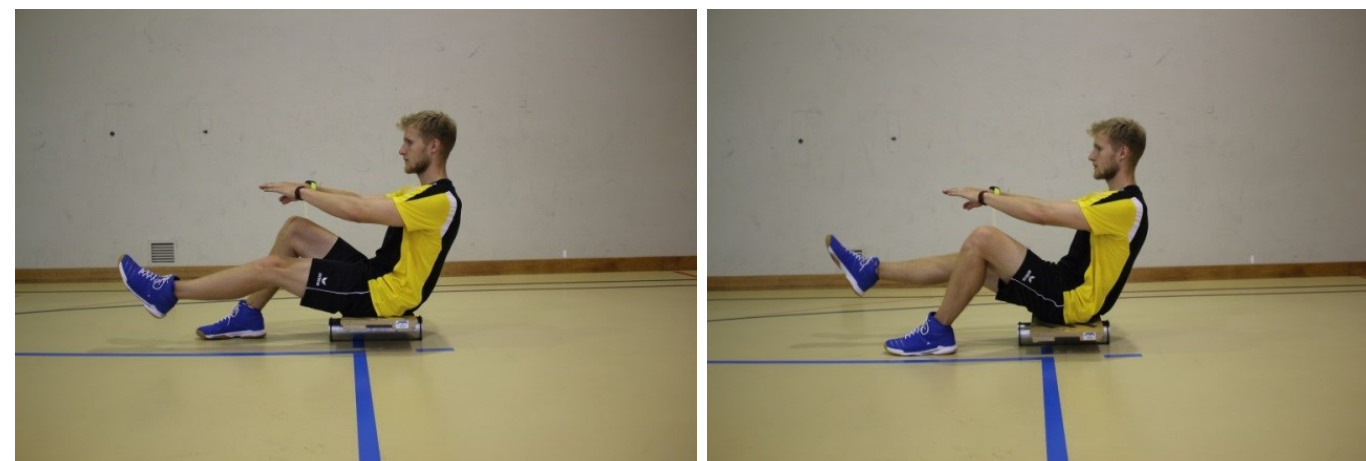
Lever une jambe en position assise en alternance



**Centre du corps:
abdominaux**

Assis sur la planche d'équilibre, les pieds sont posés au sol, tendre une jambe après l'autre de manière alternée.

Attention: dos droit.



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

Faciliter

- Ne pas tendre de jambe, juste maintenir la position avec les deux jambes au sol.



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

Compliquer

- Tenir les deux jambes pliées en l'air.



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

Matériel par participant: 1 planche d'équilibre