

Flexion statique de la jambe et rotation du tronc sur le dos (droite)

► bicycle hold

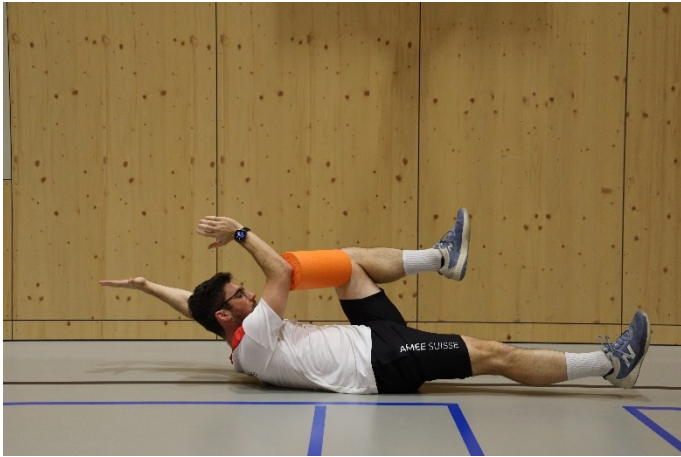
Centre du corps: muscles abdominaux / fléchisseurs de la hanche

Exécution: S'allonger sur le dos, lever la jambe gauche et fléchir la hanche et le genou à environ 90 degrés. Pivoter légèrement le haut du corps vers le côté opposé, de sorte que la main droite puisse presser sur le genou levé. Maintenir la position en gainage. La tête, les omoplates, la jambe tendue dans le prolongement du haut du corps ainsi que le bras tendu sont légèrement décollés du sol.

Attention: Ne pas cambrer le bas du dos; garder les épaules décollées du sol autant que possible; ne pas bloquer la respiration.



Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter	Faciliter
Plier la jambe droite et poser le pied au sol, poser le pied gauche sur la jambe fléchie, écarter le bras gauche sur le côté comme appui; plier le bras droit et placer la main détendue derrière la tête. Depuis cette position, soulever légèrement le haut du corps et le faire pivoter afin de rapprocher le coude (droit) du genou (gauche). Maintenir la position. 	Position similaire à la forme de base, mais en maintenant un rouleau de fascias entre le coude (droit) et le genou (gauche). 
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: -90 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 1 rouleau de fascias