

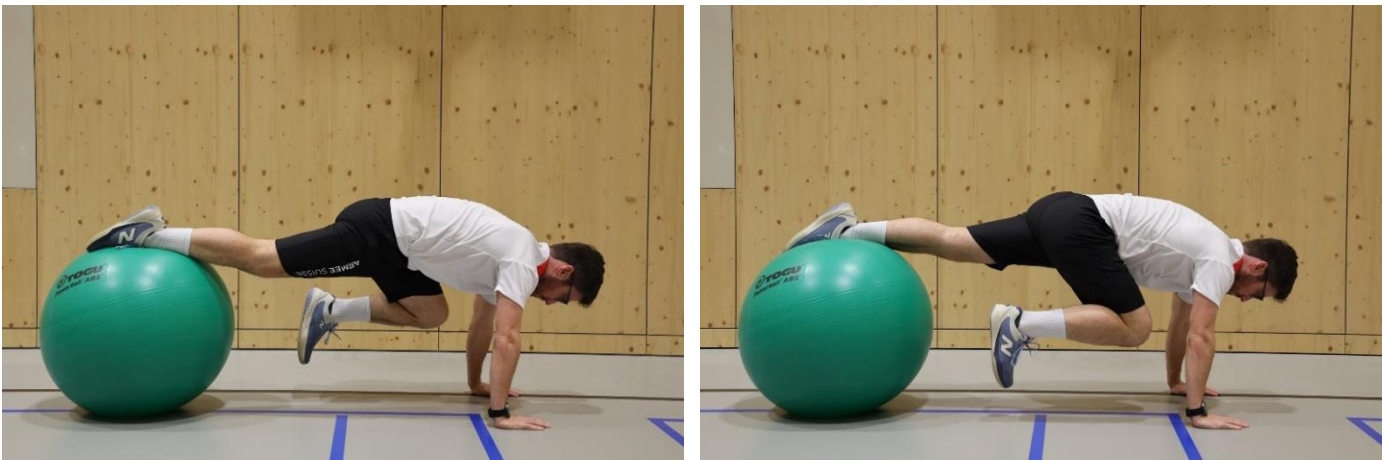
Extension et flexion d'une jambe en position de pompe en alternance

► mountain climber

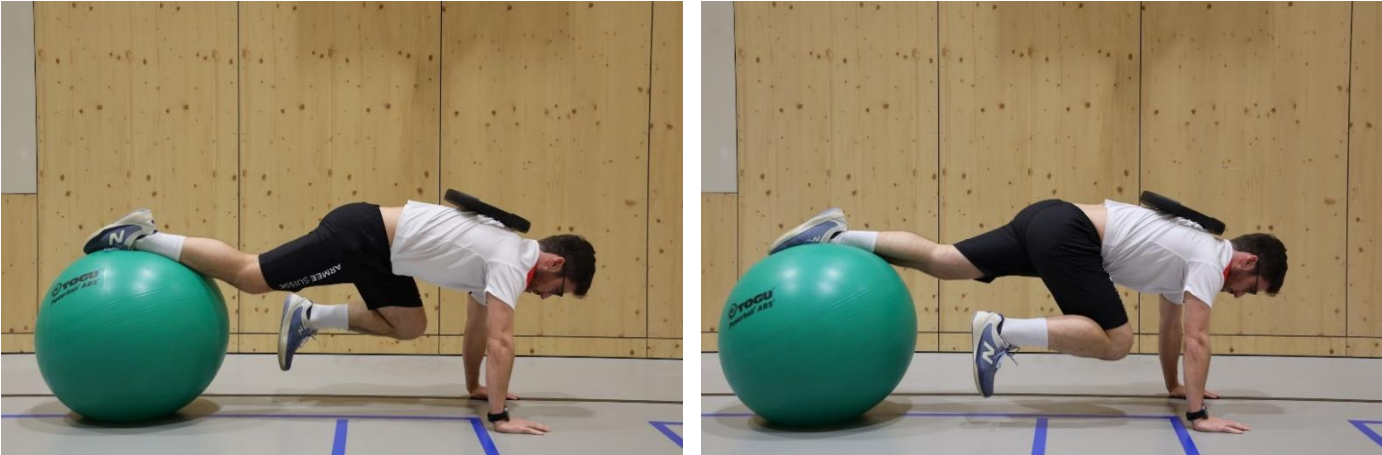
Corps entier: abdominaux, fléchisseurs de la hanche, pectoraux, épaules et bras pour la stabilisation

Exécution: Position de départ en appui sur les mains, bras tendus, les jambes posées sur un ballon de gymnastique. Le corps forme une ligne aussi droite que possible, abdominaux et fessiers contractés. Amener alternativement un genou vers la poitrine, puis le ramener. Augmenter le rythme de manière contrôlée, sans que le ballon de gymnastique ne roule fortement d'avant en arrière.

Attention: Maintenir le gainage, ne pas laisser le bas du dos s'affaisser; garder le bassin aussi stable que possible; placer activement les épaules au-dessus des mains; amener les genoux vers la poitrine de manière contrôlée et pas uniquement avec de l'élan; ne pas laisser le ballon rouler trop loin vers l'avant ou vers l'arrière.



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

Faciliter	Complicuer
• Rythme plus lent; • amener les genoux seulement légèrement vers la poitrine ou simplement tenir la position d'appui (sans ramener de jambe); • prendre davantage appui avec le bas des jambes sur le ballon, ou rapprocher le ballon du corps. 	• Augmenter le rythme; • amener les genoux plus près de la poitrine (ou en diagonale vers le coude); • poids supplémentaire (sur le dos); • support instable pour les bras (p. ex. planche d'équilibre); • <i>Variante:</i> ramener les deux jambes ensemble (le ballon roule vers le corps). 
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon de gymnastique

Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère/gilet lesté, 1 coussin d'équilibre/planche d'équilibre