

Élévation et abaissement croisés d'un bras et d'une jambe sur le ventre

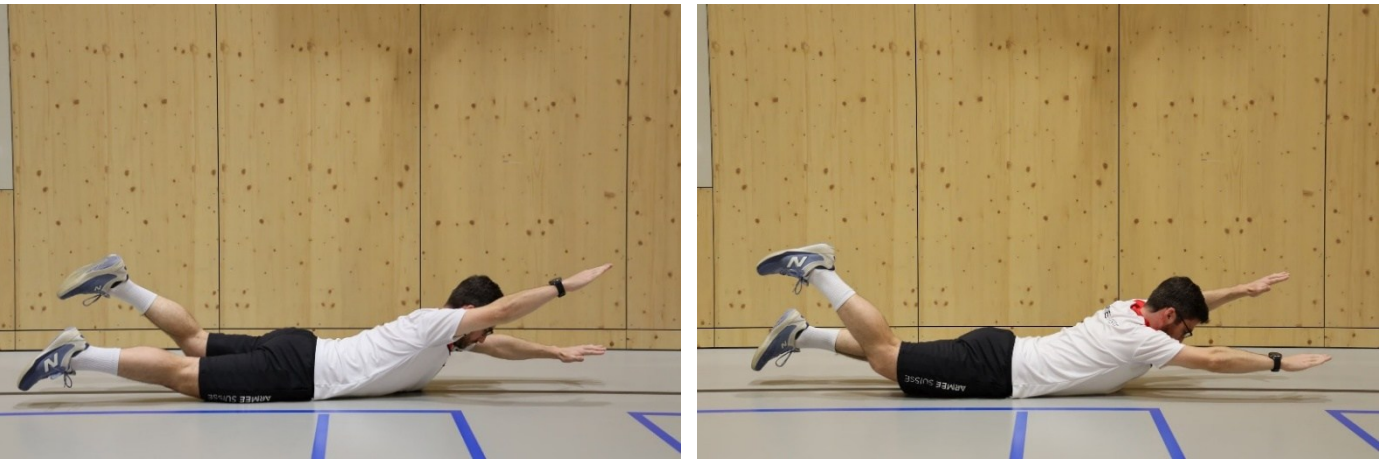
► swimming

Corps entier: muscles du dos (bas), muscles fessiers, muscles des épaules (arrière)

Exécution: En position ventrale, bras et jambes tendus et légèrement décollés du sol, lever alternativement un bras et la jambe opposée (comme le mouvement des bras et des jambes en natation).

Attention: Garder le tronc stable et ne pas cambrer le dos; bouger les bras et les jambes de manière opposée; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

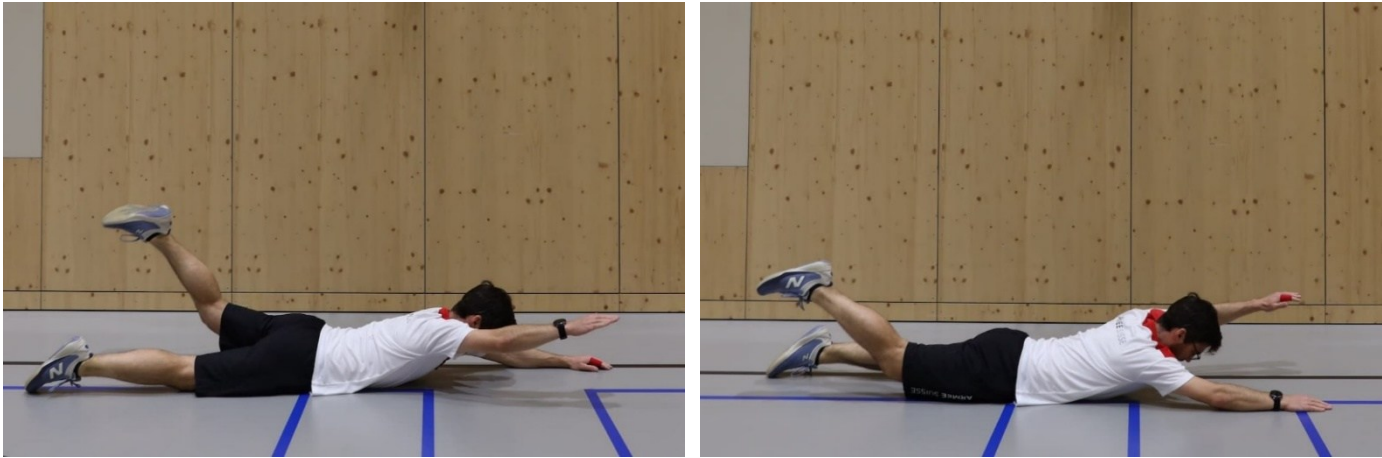
Variante: Lever et abaisser les bras et les jambes selon un certain rythme, avec un bref arrêt en position neutre, ou bouger les bras et les jambes rapidement et en continu de haut en bas.



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

Faciliter

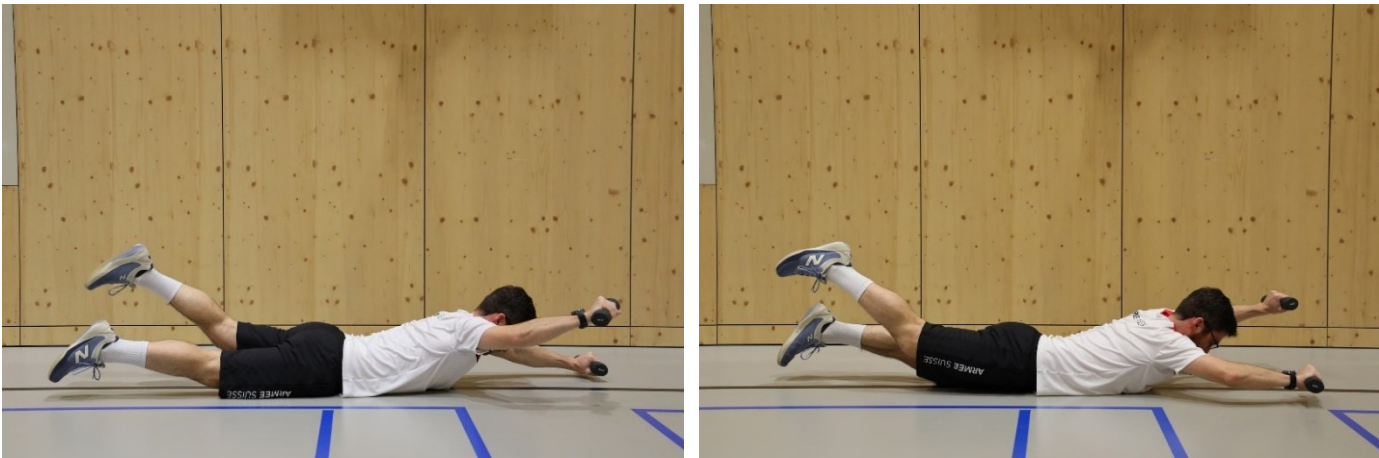
- Poser à chaque fois au sol le bras et la jambe qui ne sont pas levés (rythme plus lent).



Test global de force du tronc: - 90 sec.

Complicuer

- Lever les bras et les jambes plus haut (tenir brièvement la position finale);
- poids supplémentaire aux jambes et aux bras/tenu dans les mains.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 2 haltères courts