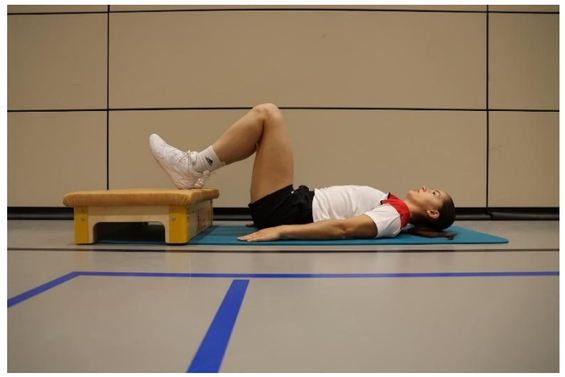
Élévation et abaissement du bassin en appui sur les épaules
► glute bridge

Corps entier: muscles du dos, muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Sur le dos, placer les talons à la largeur des hanches sur une surélévation stable. Les genoux sont fléchis, les bras reposent le long du corps. Contracter les abdominaux et les fessiers et presser activement les talons dans le support. Lever le bassin de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut du corps et les cuisses forment presque une ligne droite. Tenir brièvement la position et abaisser le bassin lentement et de manière contrôlée, sans perdre complètement le gainage.





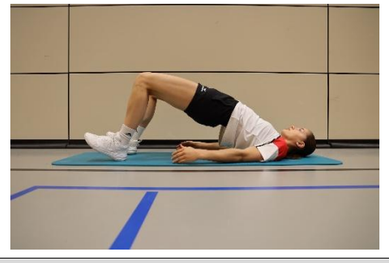
Attention: Extension de hanche insuffisante ou hyperextension du bas du dos; mouvement surtout depuis la colonne lombaire au lieu de la hanche; genoux qui partent vers l'intérieur ou l'extérieur; bassin qui bascule ou pivote sur le côté; talons qui perdent le contact avec le support; mouvement trop rapide ou avec élan; tension inutile de la tête et de la nuque; talons trop éloignés du corps.

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

Faciliter

- Poser les pieds directement au sol;
- utiliser une surélévation plus basse;
- poser complètement le bassin après chaque répétition / réduire l'amplitude / tenir moins longtemps la position haute;
- utiliser davantage les bras pour la stabilisation.



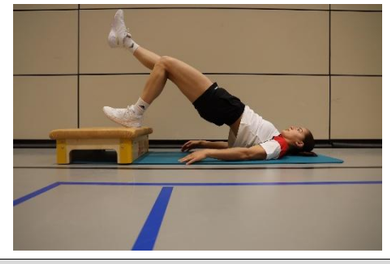


Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Croiser les bras devant la poitrine ou les décoller du sol;
- placer un poids supplémentaire sur les hanches;
- placer les talons sur un support instable;
- tenir la position haute un peu plus longtemps / ralentir la descente;
- exécuter l'exercice sur une jambe (entraîner les deux côtés).





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 ballon lourd/dessus de caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère, 1 coussin d'équilibre/planche d'équilibre