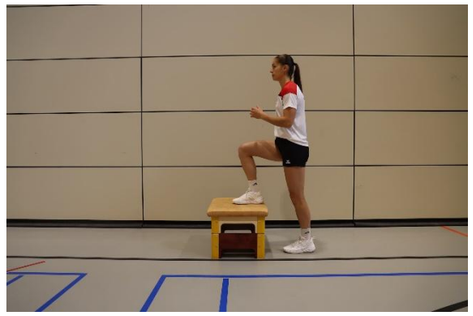
Monter sur un objet
► step up

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets

Exécution: Debout, bien droit, pieds à la largeur des épaules, devant une surélévation stable. Poser un pied entièrement sur la surélévation et y transférer le poids du corps. Pousser avec force vers le haut sur le pied posé, jusqu'à ce que les deux pieds soient sur la surélévation. Stabiliser brièvement la position haute. Ensuite, redescendre de manière contrôlée. Veiller à une posture stable et à un axe du genou correct. À la répétition suivante, poser d'abord l'autre jambe.

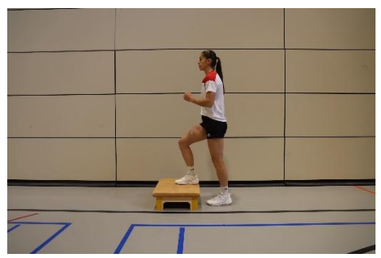
Attention: Poser le pied entièrement et de manière stable sur la surélévation; ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur ou l'extérieur; éviter de trop pencher le haut du corps en avant ou sur le côté; limiter la poussée avec la jambe du bas; garder le bassin stable, sans rotation latérale; redescendre lentement et de manière contrôlée; garder le talon sur la surélévation pendant la poussée; choisir une hauteur permettant une exécution contrôlée et sans douleur.


Test d’endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Utiliser une surélévation plus basse.


Test d’endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter la hauteur de la surélévation;
- utiliser un poids supplémentaire;
- limiter l'aide de la jambe libre;
- ajouter un support instable.





Test d’endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts/kettlebells/bracelets lestés/1 ballon lourd, 2 coussins d'équilibre