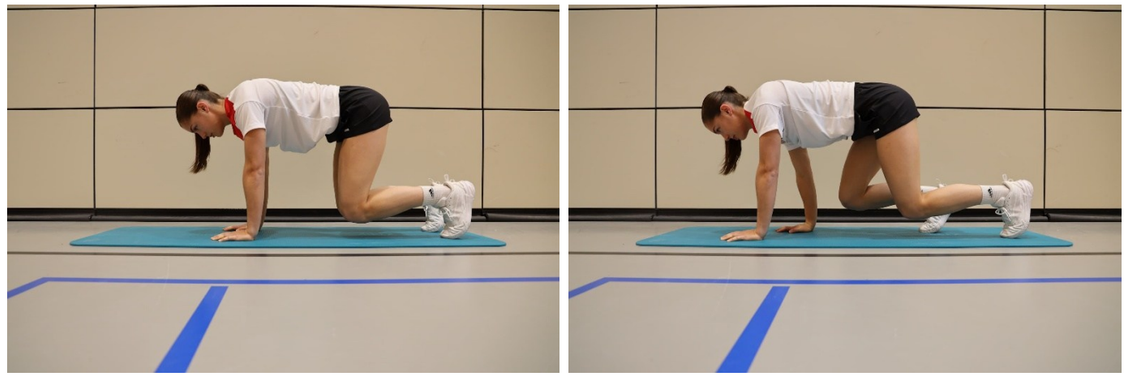
Ramper à quatre pattes
► bear crawl

Corps entier: muscles abdominaux, muscles des cuisses, muscles des épaules, extenseurs des bras

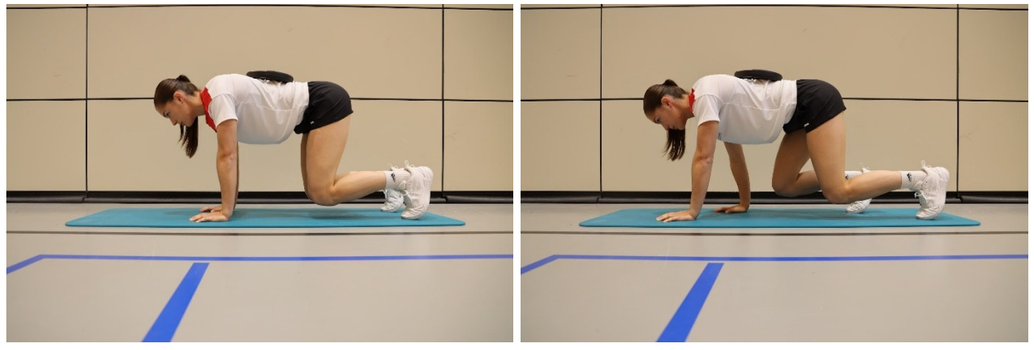
Exécution: L'exercice commence à quatre pattes, les mains directement sous les épaules et les genoux à la verticale sous les hanches. Après avoir posé les orteils et activé les muscles du tronc, décoller les genoux de quelques centimètres seulement du sol, de sorte que le dos forme une ligne droite et horizontale. Le déplacement se fait en diagonale et de manière synchrone: avancer en même temps la main droite et le pied gauche d'une courte distance, directement suivis de la main gauche et du pied droit. Poursuivre ce mouvement vers l'avant à un rythme régulier, les genoux restant constamment juste au-dessus du tapis et le bassin restant calme.



Attention: Les hanches restent horizontales, sans balancer de gauche à droite; faire de petits pas – plus le pas est grand, plus le tronc est instable; la tête reste dans le prolongement de la colonne, le regard vers le sol entre les mains.

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

Faciliter	Compliquer
• Distance plus courte et plus petits pas / d'abord tenir la position statique; • garder les genoux un peu plus haut.	• Combiner et varier les directions (en arrière/sur le côté); • utiliser un poids supplémentaire; • placer une bande de résistance autour des cuisses.
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.



Matériel supplémentaire par participant: 2- 4 disques d'haltère/1 gilet lesté, 1 bande de résistance élastique