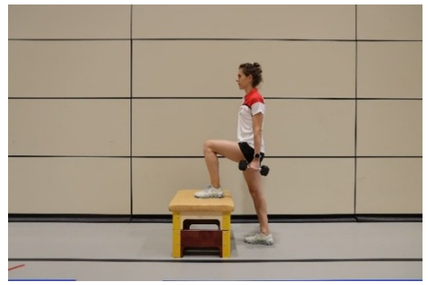
Monter sur un objet en conservant l’équilibre en alternance
► step-up to balance

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules

Exécution: Debout devant le banc suédois, pieds à la largeur des hanches, gainer le tronc et tenir un haltère court du côté de la jambe d'appui. Poser un pied entièrement sur le banc et pousser avec force vers le haut. En haut, lever la jambe libre à au moins 90° et accompagner avec le bras opposé comme en course. Tenir la position 1–2 secondes, bassin stable et horizontal. Ensuite, redescendre de manière contrôlée et répéter ou changer de côté.

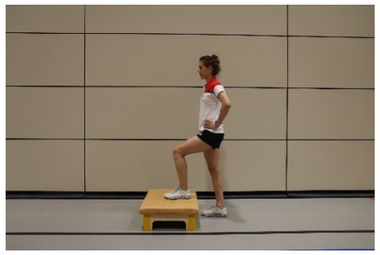
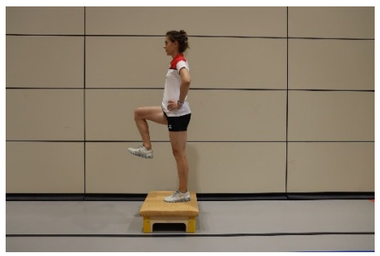
Attention: Pousser avec élan au lieu de la force de la jambe d'appui; genou qui rentre vers l'intérieur; position finale non stabilisée; bassin qui s'affaisse sur le côté; pied pas entièrement posé sur le banc; redescendre sans contrôle ni freinage.


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

Faciliter

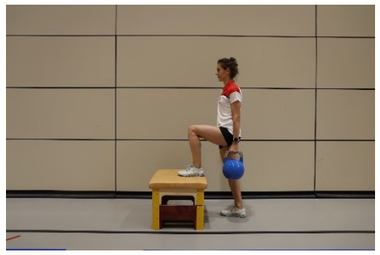
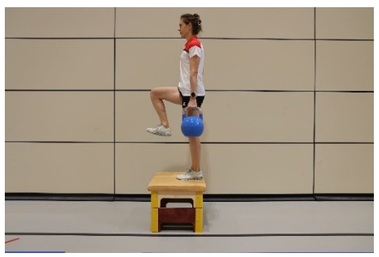
- Choisir un caisson/banc plus bas; en haut, poser légèrement la pointe du pied libre sur le banc au lieu de la tenir en l'air; ralentir le rythme.
- se tenir latéralement du bout des doigts à un mur ou une barre.
- choisir des haltères courts plus légers.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Porter en plus un gilet lesté ou augmenter le poids des haltères.
- ralentir nettement la descente (phase excentrique) sur 3–4 secondes avant que le pied touche le sol.
- placer le pied de la jambe d'appui sur un balance pad posé sur le banc.
- depuis la montée du genou, enchaîner une légère élévation sur la pointe (calf raise) sur la jambe d'appui.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois/plyo box, 1 haltère court (moyen)
Matériel supplémentaire par participant: 1 haltère court (lourd)/1 gilet lesté, 1 coussin d'équilibre