

Élévation et abaissement des jambes en suspension

► hanging leg raise

Milieu du corps: muscles abdominaux (droits) / fléchisseurs de la hanche

Exécution: Se suspendre à l'espalier en saisissant fermement les barreaux des deux mains. Les bras sont presque complètement tendus. Les jambes pendent librement, le tronc est stable et les épaules sont activement tirées vers le bas. Lever les jambes tendues vers l'avant et vers le haut de manière contrôlée. Effectuer le mouvement autant que possible par la flexion de la hanche et avec un gainage actif. Ensuite, redescendre les jambes lentement et de manière contrôlée, sans les laisser se balancer en arrière.

Attention: Ne pas travailler avec l'élan du haut du corps; pas de forte cambrure à la descente; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; ne pas laisser tomber les jambes; garder le tronc actif pendant tout le mouvement.



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

Faciliter	Complicuer
- Exécution avec les jambes fléchies (knee raise); - lever les jambes seulement partiellement, amplitude de mouvement plus petite. 	- Utiliser un poids supplémentaire aux jambes; - phase de descente plus lente, bref maintien en position haute. 
Test global de force du tronc: -90 sec.	Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 1 ballon (lourd)