Position de pompe et appui sur les avant-bras en alternance
► push up position to front plank

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

Exécution: Position de pompe, pieds à la largeur des hanches, mains à la largeur des épaules sur la demi-sphère d'équilibre, jambes et tronc forment une ligne droite, contracter activement les abdominaux et les fessiers. Depuis la position de pompe, descendre de manière contrôlée un bras après l'autre en appui sur les avant-bras. Continuer à stabiliser le corps, puis reprendre appui un bras après l'autre sur la paume et remonter en position de pompe. Changer régulièrement de main qui commence.

Attention: Garder le corps aussi stable et droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas faire pivoter les hanches ni les monter et descendre fortement; gainer activement le tronc; placer les mains sous les épaules ou légèrement à l'extérieur; ne pas laisser les épaules s'affaisser vers l'avant.





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

Faciliter

- Utiliser la demi-sphère d'équilibre avec le côté plat vers le bas;
- appuyer les genoux au sol;
- effectuer l'exercice sans demi-sphère d'équilibre.





Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- En appui facial sur la demi-sphère, ajouter des touchers d'épaule (shoulder taps);
- décoller légèrement un pied du sol pendant le mouvement;
- planche d'équilibre pour les jambes / poids supplémentaire (sur le dos).





Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 demi-sphère d'équilibre
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (gilet lesté, disque d'haltère), 1 planche d'équilibre