

Extension et flexion d'un bras en appui latéral sur l'avant-bras (gauche)

► side plank with pull

Corps entier: abdominaux (obliques), muscles du dos (haut), muscles des épaules, fléchisseurs des bras

Exécution: Fixer la bande élastique à l'espalier à environ hauteur d'épaule. Se placer en appui latéral sur l'avant-bras à côté de l'espalier (appui sur l'avant-bras gauche). Le coude du dessous se trouve sous l'épaule. Jambes tendues, pieds l'un sur l'autre ou décalés. Avec la main du dessus (droite), saisir la bande et tendre le bras en direction de l'espalier. Garder le corps en ligne droite. Depuis la position bras tendu, tirer la bande vers le corps de manière contrôlée. Ce faisant, amener le coude vers l'arrière et l'omoplate vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, tendre à nouveau lentement le bras. Pendant toute la traction, garder la position d'appui latéral stable.

Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou partir vers l'arrière; le corps reste autant que possible en ligne droite; ne pas remonter l'épaule du bras qui tire vers l'oreille; tronc stable pendant la traction; ne pas tirer la bande avec élan; éviter si possible la rotation du haut du corps; avant-bras et poignet du bras d'appui stables.



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

Faciliter

- Utiliser une bande élastique plus légère / se placer moins loin;
- jambe du dessus posée devant;
- fléchir les genoux et faire l'appui latéral sur les genoux;
- appui latéral sans traction (seulement tenir la position).



Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser une bande élastique plus forte / se placer plus loin;
- placer les pieds l'un sur l'autre au lieu de décalés;
- lever la jambe du dessus pendant tout l'exercice;
- exécuter la traction et le retour particulièrement lentement.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 bande élastique

Matériel supplémentaire par participant: 1 bande élastique (plus souple, plus forte)