

Rotation du tronc en position debout - gauche



Centre du corps: abdominaux

Accrocher l'élastique à la hauteur du nombril aux espaliers/aux barres, se tenir perpendiculairement aux espaliers, les pieds largeur d'épaules. Tenir l'élastique avec les deux mains, bras tendu et par une légère rotation du haut du corps, amener les bras de l'autre côté (venir avec les bras tendus du côté droite au côté gauche).

Attention: le haut du corps ne doit pas se déplacer de droite à gauche.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne, 1 espaliers/barre (utilisable par 4 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance