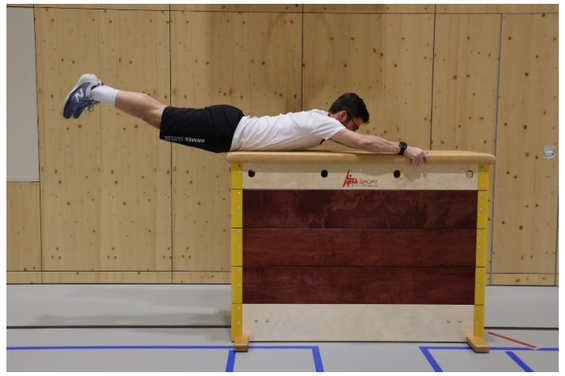
Élévation et abaissement des jambes en position ventrale
► reverse hyperextension

Corps entier: muscles du dos (bas), muscles des cuisses (arrière), muscles fessiers

Exécution: Se placer sur le ventre sur un caisson suédois, de sorte que le bassin ou le bas-ventre repose sur le bord et que les jambes pendent librement vers l'arrière et vers le bas. Les mains saisissent le dessus du caisson pour stabiliser le haut du corps. Les jambes pendent tendues vers le sol. Lever les jambes tendues depuis la hanche jusqu'à ce qu'elles soient dans le prolongement du tronc (le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds). Le mouvement se fait uniquement dans l'articulation de la hanche – le haut du corps reste calme et fixé sur le caisson pendant toute l'exécution. Ensuite, redescendre les jambes de manière contrôlée en position de départ, sans utiliser l'élan.

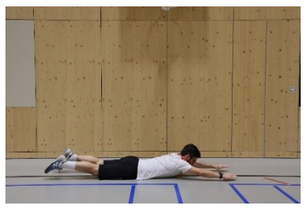
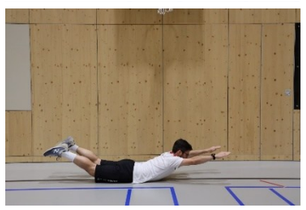



Attention: Exécuter le mouvement de manière contrôlée et sans élan; lever les jambes depuis la hanche (pas principalement par hyperextension de la colonne lombaire); garder le haut du corps et le bassin stables sur le caisson; ne pas cambrer excessivement la colonne lombaire; lever les jambes seulement tant qu'une position neutre de la colonne peut être maintenue; genoux légèrement fléchis ou tendus selon la variante choisie; revenir lentement en position de départ.

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

Faciliter

- Lever les jambes moins haut / réduire l'amplitude du mouvement;
- genoux légèrement fléchis / entre les répétitions, poser brièvement les jambes;
- au sol en position ventrale, lever les bras et les jambes.

Test global de force du tronc: - 90 sec.

Compliquer

- Poids supplémentaire pour les jambes/tenu entre les pieds.




Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 1 ballon (lourd, de volley, de basket)