Élévation et abaissement des jambes en suspension
► hanging leg raise

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

Exécution: Se stabiliser en suspension à l'espalier (dos contre l'espalier et corps tendu). Les jambes sont complètement tendues, un poids est tenu de manière contrôlée entre les pieds. Depuis la position de départ, lever ensemble les jambes tendues vers l'avant et vers le haut jusqu'à environ la hauteur des hanches, puis les redescendre lentement. Le poids reste bien tenu entre les pieds pendant tout le mouvement.





Attention: Garder les jambes aussi tendues que possible (ne pas fléchir volontairement les genoux); pas d'élan du haut du corps ni de balancement des jambes; bouger le bassin de manière contrôlée sans cambrer fortement le dos; stabiliser le tronc, surtout pendant la descente; abaisser les jambes lentement et de manière contrôlée – ne pas les laisser tomber; éviter une forte cambrure; ne pas remonter les épaules; respirer régulièrement, ne pas bloquer la respiration.

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

Faciliter

- Effectuer l'exercice sans poids / fléchir légèrement les jambes;
- utiliser un poids plus léger.





Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un poids plus lourd;
- lever les jambes au-dessus de la hauteur des hanches, voire vers l'espalier;
- exécuter le mouvement très lentement (surtout la phase négative/descente);
- tenir brièvement au point le plus haut.

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 espalier, 1 ballon lourd
Matériel supplémentaire par participant: 2 bracelets lestés / 2 ballons lourds (plus léger et plus lourd)