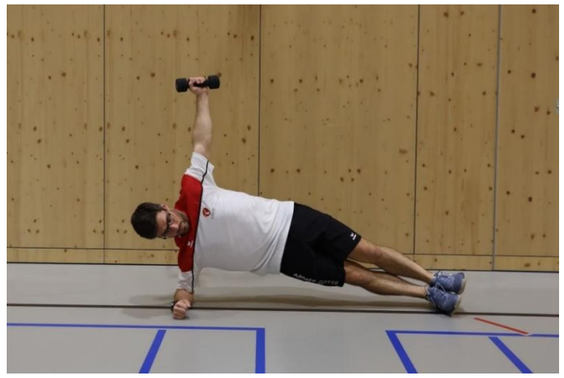
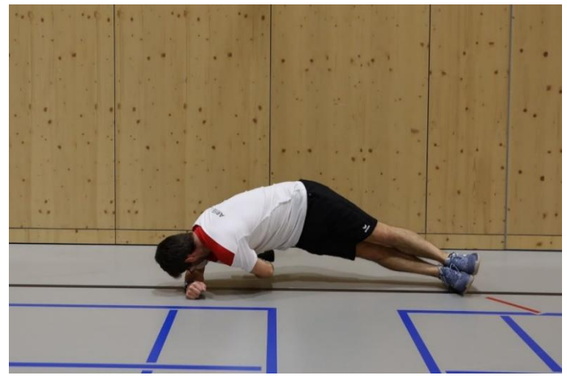
Rotation du haut du corps en appui latéral sur l'avant-bras (droite)
► side plank with rotation

Milieu du corps: muscles abdominaux (obliques)

Exécution: Appui latéral sur l'avant-bras (droit). L'avant-bras se trouve sous l'épaule, les jambes sont tendues et le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Tenir un haltère court avec la main du dessus et tendre d'abord le bras vers le haut. Depuis cette position, tourner le haut du corps de manière contrôlée vers l'avant/le sol en faisant passer l'haltère sous le corps. Ensuite, retourner le haut du corps et ramener le bras avec l'haltère vers le haut.

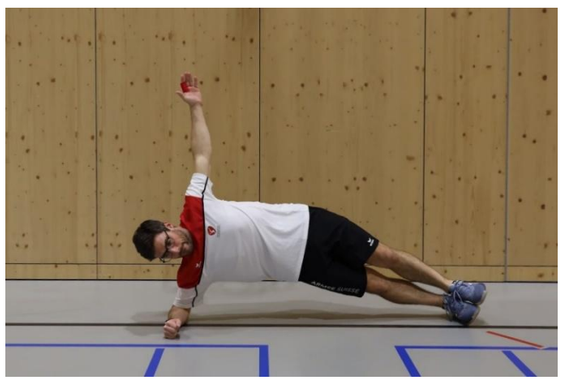
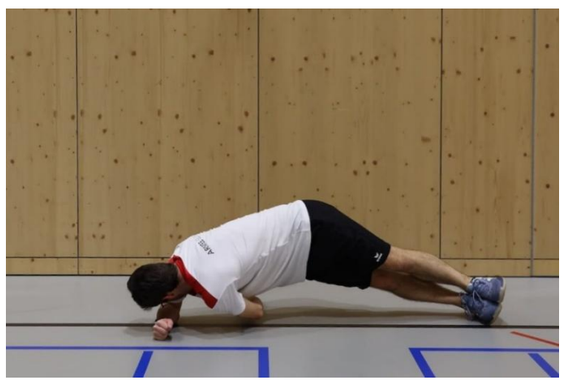
Attention: Corps en ligne stable pendant tout l'exercice; ne pas laisser les hanches s'affaisser ou partir vers l'arrière; stabiliser activement l'épaule du bras d'appui; rotation contrôlée depuis la colonne thoracique, ne pas bouger seulement le bras; bassin aussi stable que possible, sans trop le tourner; guider l'haltère de manière contrôlée sans le balancer; tête dans le prolongement de la colonne; ne pas placer le coude d'appui devant ou derrière l'épaule.

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

Faciliter

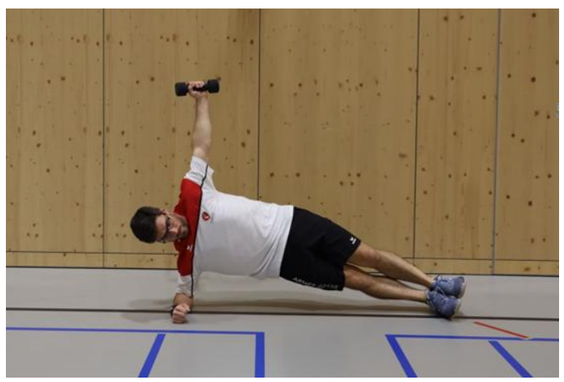
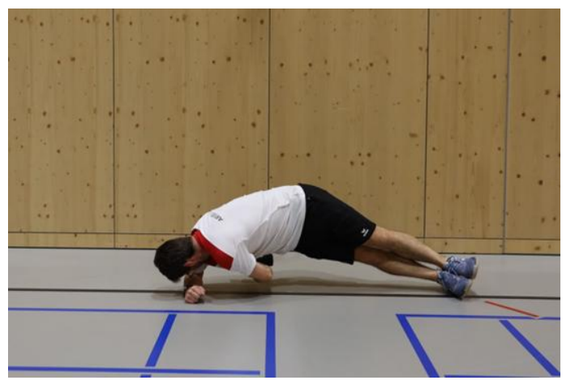
- Utiliser un haltère plus léger ou travailler sans poids;
- appuyer les genoux au sol / poser la jambe du dessus devant celle du dessous.

Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Utiliser un haltère plus lourd;
- appui latéral sur la main au lieu de l'avant-bras (high plank).

Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 haltère court
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts (plus léger et plus lourd)