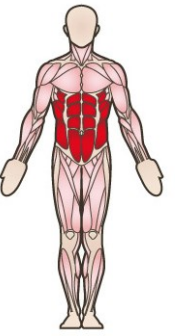


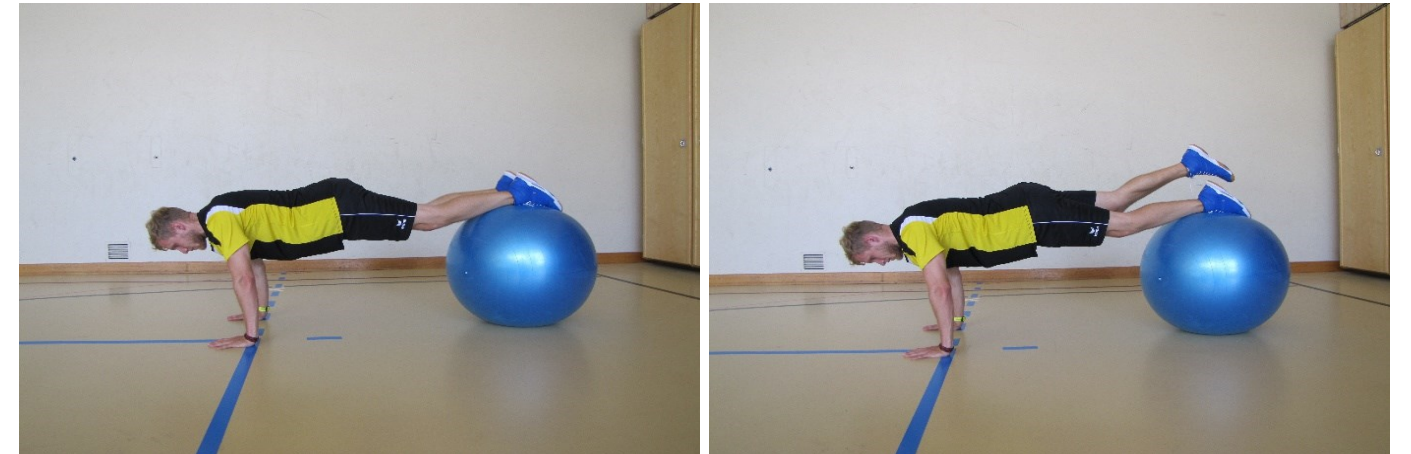
# Soulever et abaisser une jambe en position de pompes



## Centre du corps: abdominaux

En position de pompe avec les pieds posés sur le swissball; lever légèrement les pieds de manière alternées.

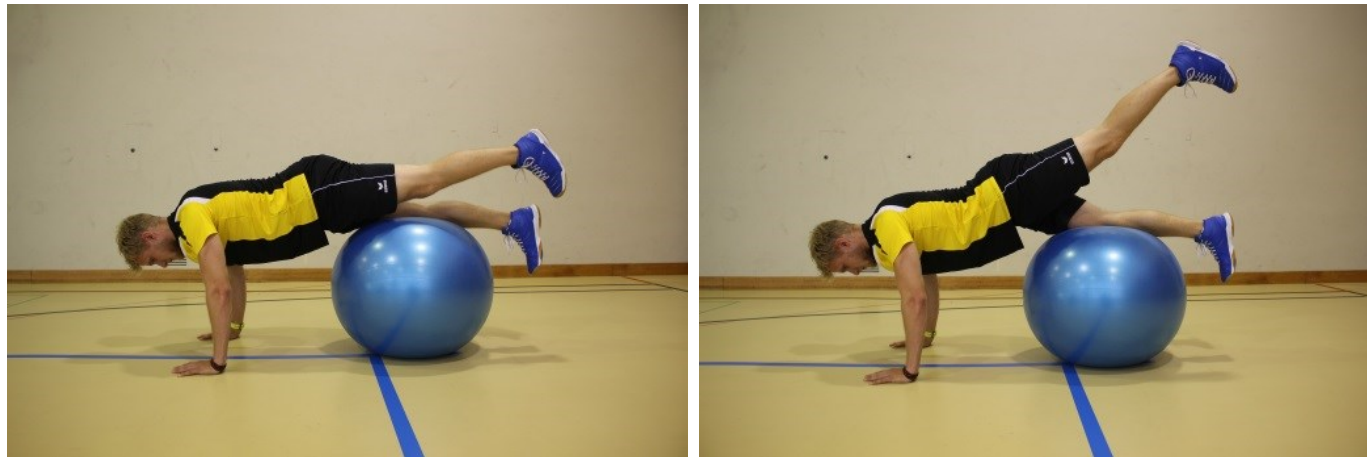
**Attention:** ne pas creuser le dos, contracter les abdos; pour que la balle ne roule pas loin, il est possible de la mettre contre un mur; la tête, les épaules, les fesses et les pieds restent en ligne.



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

### Faciliter

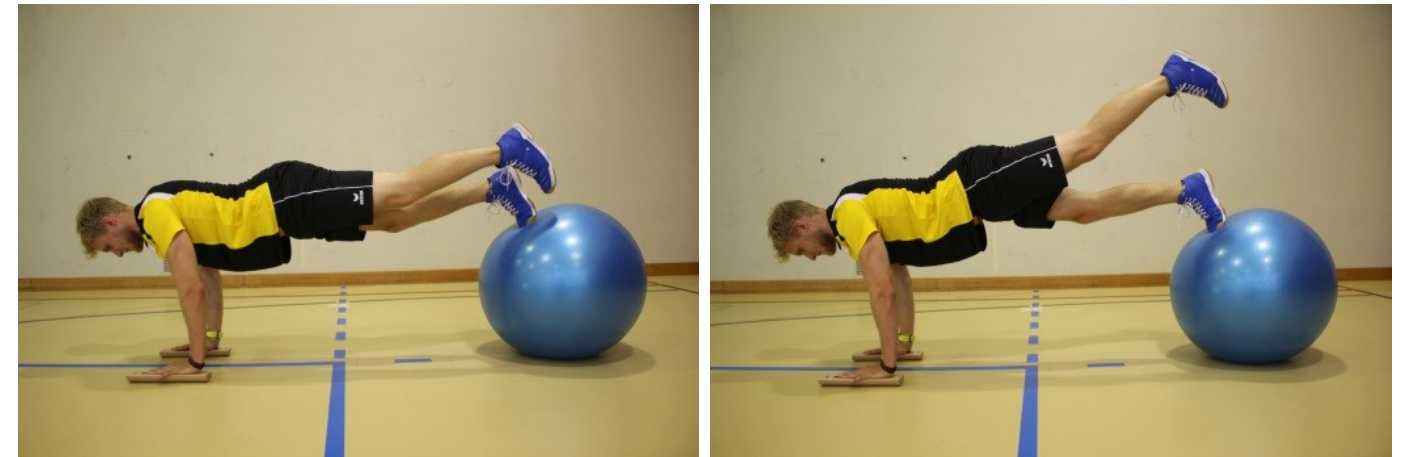
- Maintenir la position (sans lever et baisser les jambes);
- avoir le swissball plus proche des hanches.



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

### Compliquer

- Ajouter du poids (au niveau du dos);
- surface instable sous les mains.



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

**Matériel par participant:** 1 swissball

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 poids/sac de sable, 2 coussins semi-circulaire/coussin balance/planche d'équilibre