

TEST DE GAINAGE VENTRAL



Source de l'image : www.fitnessclic.fr

En appui au sol sur les avants bras et la pointe des pieds, essayer de maintenir le plus longtemps possible une position statique en conservant l'alignement du corps (tête, bassin, genoux). Ne pas creuser le dos et gagner les abdominaux.

| | |
|--------------------|------------------|
| très faible | - de 20 secondes |
| faible | 20 à 30" |
| moyen | 31" à 1'09" |
| bon | 1'10 à 1'30" |
| excellent | + de 1'30" |