

## Position de pompes et appui sur les avant-bras en alternance

### Corps entier:

abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Passer de la position de pompes à l'appui sur les avant-bras puis revenir en position de pompes (plier et tendre un bras après l'autre).

### Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdominaux).

### Facilitation:

Poser les genoux au sol.

### Complication:

Ajouter du poids (sur le dos); surface instable (sous les pieds).

