

Pompes

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes, plier et tendre les bras (lever et baisser le haut du corps).

Attention:

Ne pas creuser le dos, les coudes doivent avoir un angle d'env. 45° avec le haut du corps ("former un A" avec les bras). Baisser les épaules.

Facilitation:

Pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); avoir les mains sur un support surélevé.

Complication:

Ajouter du poids sur le dos; mettre les jambes sur un support surélevé; surface instable sous les mains ou jambes; essayer des variations de pompes (ex. taper dans les mains, sur un bras, pompes de crabe, pompes de spartan, pompes superman, pompes «astec» ou les pompes «shaolin»).

Variante:

Varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).

