

Pompe

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

Une personne est couchée par terre avec les bras tendu vers le plafond. L'autre personne s'appuie avec les mains sur les tibias de la personne couchée et lui donne ses tibias dans les mains pour être soulevé horizontalement (les deux personnes ont les bras tendus). Les deux participants fléchissent et tendent les bras en même temps (abaissement et élévation du participant qui se trouve en haut).

Attention:

La personne au-dessus doit maintenir la position de gainage et contracte activement les abdos (bien tenir les hanches). Les coudes ne sont pas à la hauteur des épaules mais légèrement rapproché du haut du corps (former un "A" avec les bras). Baisser les épaules.

Facilitation:

Seulement maintenir la position.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos) pour le participant du haut.

Variante:

Les partenaires travaillent à tour de rôle (il y a toujours un des deux avec les bras tendus).

