

## Explication des exercices

### Pompes et amener un objet sur le côté en position de pompes

Corps entier: abdominaux, pectoraux, extenseurs de bras

En position de pompes, poser le sac à dos à côté d'une main (à côté du petit doigt). Faire une pompe, puis prendre le sac à dos et le déplacer de l'autre côté. Refaire une pompe, puis remettre le sac où il était au départ.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

**Faciliter:** ne pas faire de pompes, seulement déplacer le sac à dos d'un côté à l'autre.

**Complicquer:** surface instable sous les pieds; ajouter du poids (sur les épaules ou dans le sac à dos).

## Illustration

