

Pompe avec une jambe en l'air

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), abaisser simultanément le haut du corps en soulevant une jambe, puis soulever à nouveau le haut du corps en fléchissant/tendant les bras lorsque la jambe est abaissée (pompes). Changez de côté (de jambe) après chaque exécution.

Attention:

Rester le plus stable possible (contracter les abdos), les coudes doivent être à env. 45° avec le haut du corps, baisser les épaules.

Facilitation:

Rester seulement en position de pompes jambe levée; ne pas plier les bras.

Complication:

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

