

Pompe large

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

Position de pompes avec les bras (très) larges, fléchir et tendre les bras (lever et baisser le torse).

Attention:

Pas de dos creux, les coudes sont pliés à environ 45° du torse (former un "A" avec les bras). Les épaules restent fixes.

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.

