

Pompes

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

En position de pompes, pliez et tendez les bras (soulevez et abaissez le haut du corps).
En position de pompes basses, les coudes sont le long du corps (pas de coudes vers l'extérieur).

Attention:

Pas de dos creux et les coudes sont pliés à environ 45° du torse ("former un A" avec les bras).

Facilitation:

Placer les genoux sur le sol (pieds en position haute); moins baisser le haut du corps (à peine fléchir les bras); bras sur support surélevé.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); placer les jambes sur un support surélevé; support instable pour les bras et/ou les jambes; essayer des variantes de pompes.

