

Pompe / appui frontal sur les avant-bras

Corps entier:

abdominaux, pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Un des deux participant se trouve en appui sur les avant-bras, l'autre participant se trouve en position de pompes les pieds sur le dos du partenaire à hauteur du tronc (la vue du corps des participants correspond à la lettre "T"). Le participant en position de pompes abaisse le haut du corps en fléchissant et en étirant les bras (pompes), tandis que le participant en appui sur les avant-bras maintient sa position de manière stable.

Attention:

Les deux participants contractent les abdos pour maintenir la position de gainage (ne pas creuser le dos). La personne qui fait les pompes doit descendre jusqu'à avoir les coudes à env. 45°. Baisser les épaules.

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 les épaules.

