

Pompe avec une jambe en l'air

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), soulever alternativement une jambe, abaisser simultanément le haut du corps en soulevant la 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 un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.

Facilitation:

Seulement maintenir la position de pompes; descendre moins bas lors des pompes.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); support instable (sous les mains).

