

Déplacer les bras en position de pompes

Corps entier: muscles abdominaux, muscles de l'épaule

En position de pompes, placer une bande élastique entre les bras (placer la bande autour des poignets). Depuis la position en appui haut, changer alternativement la position d'une main (bras toujours tendus) en guidant la main le long du sol vers la nouvelle position (l'autre main continue à fixer l'autre extrémité de la bande au sol). L'enchaînement des mouvements est libre, deux possibilités seraient par exemple : main droite en haut à droite et retour au milieu, main droite à l'horizontale sur le côté droit et retour au milieu, main droite en bas à droite, puis même enchaînement avec la main gauche - ou : main droite en haut à droite, main gauche en haut à gauche, main droite en bas à droite, main gauche en bas à gauche, main gauche en haut à gauche, main droite en haut à droite, etc. La distance entre les bras ne doit pas toujours rester à la largeur des épaules et peut également varier.

Attention:

Les bras restent pratiquement tendus lors du déplacement et la bande a toujours une certaine tension.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

