

Position de pompes dorsale

Corps entier:

muscles des cuisses, abdominaux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Appui inversé (position de pompes inversées, les jambes tendues et le torse forment une ligne, appui sur les talons et sur les bras, le visage/le regard est dirigé vers le haut), maintenir la position.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas laisser le bassin redescendre, contracter les abdos et les fessiers).

Facilitation:

Plier légèrement les genoux.

Complication:

Poids supplémentaire (sur les hanches); support instable sous les pieds.

