

Position de pompes haute

Corps entier:

abdominaux, muscles des épaules

Maintenir la position de pompe initiale (haute).

Attention:

Pas de dos creux, les coudes sont pliés à environ 45° du torse ("former un A" avec les bras), les épaules sont fixes et forment une ligne avec les hanches.

Facilitation:

Position pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); avoir les mains sur un support surélevé.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); placer les jambes sur un support surélevé; support instable pour les bras et/ou les jambes); tenir une position de pompe basse.

Variante:

varier la position des mains (ex. large, étroite, collée, en triangle).

