

Pompes fesses hautes

Haut du corps:

pectoraux, extenseurs des bras

De la position de pompe, rapprocher les pieds des mains et lever les fesses, sur la pointe des pieds, les épaules en arrière, plier et tendre les bras (le front va en direction du sol et revient).

Facilitation:

Poser les genoux, descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras); Placer les mains sur un support surélevé.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable sous les mains ou jambes; placer les jambes sur un support surélevé.

Variante:

Varier la position des mains (ex. large, étroit, ensemble).

