

Fiche n°3 : pompages

Description

- En appui sur les genoux (difficulté +) ou la pointe des pieds (difficulté ++)
- Fléchir lentement les bras pour rapprocher les épaules des poignets puis les retendre



Départ



Arrivée

Difficulté +



Départ



Arrivée

Difficulté ++

Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Rentrer le ventre en serrant les abdominaux
- Expirer en tendant les bras

Erreurs classiques

Un gainage insuffisant induit un geste inefficace ainsi qu'une mauvaise position pour le dos (hyperlordose lombaire).

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- 8 à 10 (demi-)flexions des bras (1'30" de récupération entre chaque série)



Niveau 2

- 2 x 8 à 12 (demi-)flexions des bras (1'30" de récupération entre chaque série)



Niveau 3

- 2 x 10 à 15 (demi-)flexions des bras (1'30" de récupération entre chaque série).