

Push up

Pompka



Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem. Nogi rozsunięte na szerokość bioder.

Dłonie oparte na macie na wysokości dolnej linii żeber, łokcie wąsko. Klatka piersiowa z tendencją do wznosu.

Instrukcja (1x8, 2x8 3x8 powtórzeń)

Wdech przygotowawczy.

Z wydechem odepchnij się i unieś klatkę wraz z miednicą.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

Kontrola prawidłowej techniki:

Unoś miednicę równocześnie z klatką.

Uwagi:

Z czasem wychodzisz wyżej dążąc do pełnego wyprostowania ramion pozostając w podporze na kolanach (krótka dźwignia).

Kiedy opanujesz pompkę w krótkiej dźwigni przechodzisz do podporu na zadartych stopach wydłużając dźwignię.