

Push-up plus

Depart: Commencez à vous allonger sur votre poitrine sur le sol avec vos mains à la largeur des épaules.

Action: Engagez vos abdos pour garder votre dos plat. Étendez vos bras pour faire décoller votre corps du sol. Lorsque vous atteignez l'extension complète de vos bras, continuez d'appuyer sur vos paumes pour pousser vos omoplates vers le plafond.

Fin: Revenir à la position de départ.

