

Appui latéral avec bras tendu et rotation - droite

Centre du corps:

abdominaux

Gainage latéral avec bras tendu (côté droit) et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le haut. Ramener le bras libre sous le corps puis revenir à la position de départ. Le regard/la tête suit le mouvement (regarder de haut en bas).

Attention:

Le bassin reste stable.

Facilitation:

Poser les genoux.

Complication:

Poids supplémentaire au bras en mouvement; surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).

