

Appui latéral sur avant-bras - droite

Centre du corps:

abdominaux

Appui latéral sur l'avant-bras droit (peut être fait contre un mur pour une position droite correcte), bras libre (gauche) posé sur la hanche ou tendu au-dessus puis maintenir la position.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule pas vers l'avant ou l'arrière); l'épaule doit être au-dessus du coude.

Facilitation:

Poser les genoux au sol.

Complication:

Poids supplémentaire (sur la hanche); support instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).

