

Appui frontal sur les avant-bras

Centre du corps:

abdominaux

En appui sur les avant-bras (l'articulation du coude est de 90°) et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite des talons à la tête. Les avant-bras sont placés à plat sur le sol et parallèle l'un à l'autre.

Attention:

La tête, le Centre du corps, les hanches et les genoux forment pratiquement une ligne (ne pas étirer les fesses vers le haut ou les laisser s'affaisser, contracter les abdos), les mains ne doivent pas se toucher/se fermer.

Facilitation:

Poser les genoux au sol et lever les pieds.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); surface instable (à placer sous les bras ou sous les pieds).

