

Appui latéral avec bras tendu – droite

Centre du corps:

abdominaux

Gainage latéral sur bras tendu (peut être fait contre un mur pour avoir une position correcte). Bras gauche libre posé sur la hanche ou tendu en l'air.

Attention:

La tête, le centre du corps, les hanches et les genoux forment une ligne (le bassin ne bascule ni vers l'avant, ni vers l'arrière).

Facilitation:

Poser les genoux au sol.

Complication:

Poids supplémentaire (sur la hanche); surface instable (à placer sous la main ou sous les pieds).

