

## SUPPORT A PIED

	<p><b>Dimensions :</b> <b>27 X 27 CM</b></p>
	<p><b>27 X 17 CM</b></p>
	<p><b>Epaisseur : 2 cm</b></p> <p><b>Vous pouvez coller les deux parties, puis visser (3 vis comme ci-dessus).</b></p>
	<p><b>Pratique avec cale pour commencer</b> <b>Puis sans cale, mais avec sangle</b> <b>NB : les jambes sont tendues sur le support (pieds avec bords externes parallèles, mollets fermes ainsi que quadriceps et rotules remontées).</b> <b>Lorsque vous êtes en posture, vérifier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>l'alignement : chevilles → tête des fémurs,</b></li><li>● <b>l'antéversion du bassin → périnée au-dessus des talons. Lordose lombaire avec courbure basse sans « projection des côtes » vers l'avant.</b></li></ul>