Juste: bassin en rétroversion et dos droit

Faux: bassin en antéversion, dos rond et pied orienté vers l'extérieur.

Tenue correcte exigée

▶ La position de départ et l'exécution du mouvement sont primordiales pour atteindre l'effet escompté. Une mauvaise posture durant l'exercice ou un départ incorrect engendrent des effets indésirables sur d'autres muscles. La position du bassin et sa stabilité sont très importantes lors des formes dynamiques présentées page 6 notamment. Lors des étirements visant les muscles postérieurs de la cuisse, plusieurs éléments sont à respecter pour ménager la colonne vertébrale et intensifier l'effet de l'exercice: la rétroversion du bassin, le dos droit et l'étirement de la poitrine vers l'avant (voir photos).