



Abaissez votre tête à votre vue.
Vous devez être détendu et
regarder directement dans la vue.

Abaissez votre épaule gauche et posez
votre bras gauche contre votre buste.
Bien que suffisamment doux pour que
votre pouls ne devienne pas une
distraction

Il y a de nombreuses façons d'utiliser
votre main et votre poignet. C'est la
solution classique: la main dans le
poing et le poignet droit

Réinitialisez votre coude gauche sur le
dessus de votre hanche. Il doit être
fermement en place afin que vous
puissiez vous détendre le bras.

Déplacez votre bassin vers l'avant
avec votre hanche gauche légèrement
relevée afin que votre coude puisse
facilement l'atteindre.

Gardez votre jambe gauche (presque)
verticale. Il devrait être droit et non
tendu

Votre genou gauche ne doit pas être
plié, tordu ou sous contrainte. Votre
jambe de pantalon soutiendra votre
posture

Placez votre pied gauche à un angle
proche de la cible. Il devrait porter 60 à
80% de votre poids. Plus de poids est
porté à l'extérieur du pied

L'extrémité
éloignée du ruban
à mesurer est
dirigée vers le
côté droit du
dossier.