

A4) Muscles dorsaux



Critères:

Position de départ: Pieds au sol. Coudes relevés. Le medecine-ball touche le front.

Position finale: Bras presque tendus, transmettre le medecine-ball, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
Les coudes restent en l'air durant tout l'exercice.

Variante: 2 medecine-balls de poids différents.