

A4) Muscoli dorsali



Descrizione

Posizione di partenza

Piedi per terra. Alzare i gomiti. Il pallone medicinale tocca la fronte.

Posizione finale

Braccia quasi estese, passare il pallone medicinale, la testa è in linea con la colonna vertebrale.
In seguito i gomiti restano in aria fino al prossimo passaggio.

Variante

Usare 2 palloni medicinali dal peso diverso.

- Aumento dell'intensità: avvicinarsi di più alla parete (più facile) o allontanarsi (più difficile).