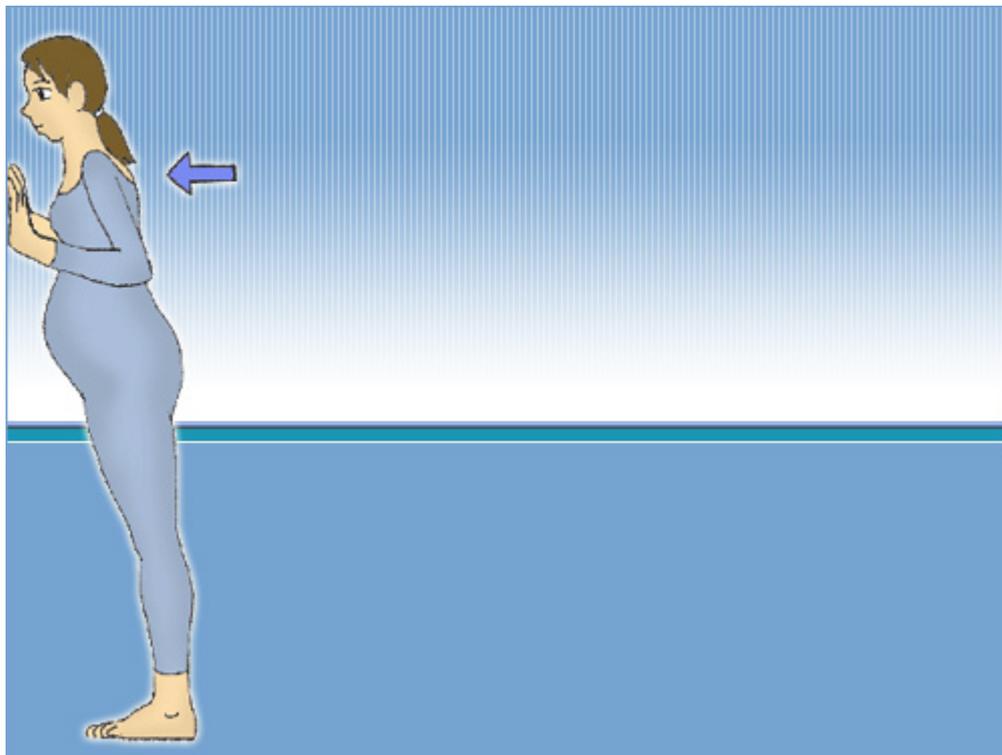


7. La poussée contre le mur

MODULE 6

Cet exercice aide à renforcer le haut du dos. Voici comment procéder.

La poussée contre le mur



Faites des poussées alternées contre le mur en pliant et en redressant les bras.