

Swissball – Rotations: Twist scapulaire

Dans cet exercice, les athlètes améliorent leur mobilité grâce à des mouvements de rotation sur le ballon. De plus, la musculature du tronc est renforcée.

Hanches et vertèbres lombaires sur le ballon. Laisser rouler le ballon sous la colonne. Faire pivoter le haut du corps jusqu'à ce que les bras se trouvent à l'horizontale sur un côté. Essayer de faire le mouvement du tronc de façon contrôlée.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO