

Swissball – Rotazioni: Twist scapolare

Questo esercizio, in cui viene svolta la rotazione della cintura scapolare sul pallone, permette di migliorare la mobilità di questa fascia muscolare e di rafforzare l'addome.

Anche e vertebre lombari sul pallone. Lasciar rotolare il pallone sotto la colonna. Ruotare la parte alta del corpo in modo tale che alla fine le braccia siano collocate orizzontalmente di lato. Svolgere la serie di movimenti in modo controllato con l'addome teso.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP