

## Swissball – Tronco dorsale: Segna

Un allenamento completo per la schiena comporta anche la rotazione della spina dorsale. Questo esercizio permette di svolgere rotazioni sull'asse longitudinale in modo preciso e controllato.

Sdraiati bocconi sul pallone. I piedi sono leggermente divaricati e ben piantati per terra. Braccia e mani sono tese.

Tirare il gomito destro indietro, poi quello sinistro. L'avambraccio resta parallelo. Rotazione lenta e controllata della testa sull'asse longitudinale.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO