

## Swissball – Musculature dorsale: Scie

Un entraînement global de la musculature dorsale comprend des rotations. Ces mouvements de la colonne vertébrale doivent être précis et contrôlés.

Couché en position ventrale sur le ballon. Pieds écartés, en appui sur le sol. Bras et mains tendus.

Tirer le coude droit en arrière, puis le coude gauche. L'avant-bras demeure parallèle. Rotation lente et contrôlée de la tête dans l'axe longitudinal.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO