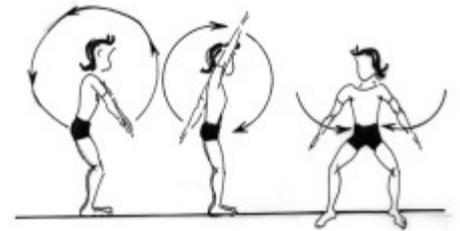


Allungamento – Spalle/braccia: Cerchi con le braccia

Un esercizio che permette di incrementare la mobilità ruotando le braccia su diversi piani: in parallelo, simmetricamente e in direzione opposta.

Da una posizione in piedi eretta, svolgere in modo controllato e lento diversi cerchi con le braccia ad apertura massima: davanti al corpo, accanto al corpo, con entrambe le braccia, con un solo braccio, entrambe le braccia: in simmetria oppure in direzioni opposte. Mantenere il busto eretto e stabile, le spalle si muovono liberamente (allungamento dinamico).



Osservazioni

- Rilassare la nuca.
- Alcuni di questi movimenti possono anche essere eseguiti con slancio (usare il peso delle braccia per creare lo slancio).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO