

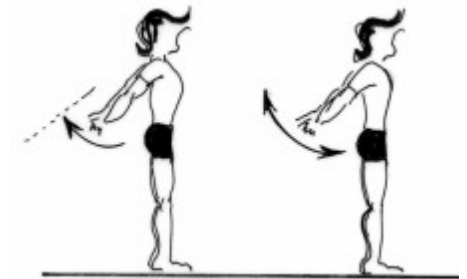
# Allungamento – Braccia/spalle: Aprire la spalla

**Questo esercizio permette di allungare braccia e spalle usando la propria forza per portare le braccia dietro il corpo.**

Da una posizione eretta in piedi, intrecciare le mani dietro la schiena. Estendere i gomiti e alzare leggermente le braccia portandole indietro e verso l'alto. Il torso resta stabile, mantenere le spalle basse e rilassare la nuca.

Allungamento statico: restare nella posizione.

Allungamento dinamico: alzare lentamente e regolarmente le braccia tese.



## Osservazioni

- Evitare di accentuare la curva lombare (lordosi) e di spingere in avanti la cassa toracica.
- Per rendere l'allungamento più intensivo unire i palmi delle mani.

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO