

Allungamento – Braccia/spalle: Girare il braccio

Questo esercizio permette di incrementare la mobilità del braccio compiendo diversi movimenti e torsioni.

Da una posizione in piedi, estendere le braccia verso il basso. Estendere i gomiti al massimo, piegare i polsi e girare le braccia verso l'interno.

Allungamento statico: restare nella posizione.

Allungamento dinamico: alternare lentamente e regolarmente la posizione descritta sopra con quella opposta (ruotare al massimo il braccio verso l'esterno ed estendere l'articolazione del polso).

Osservazione: mantenere le spalle basse, rilassare la nuca.



Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO