

Allungamento – Braccia/spalle: Torsione da seduti

Questo esercizio ludico a coppie permette di migliorare la mobilità di braccia e spalle.

A e B sono seduti uno di fronte all'altro a gambe incrociate. Le loro ginocchia si toccano. Portare il braccio destro dietro la schiena e afferrare la mano destra del compagno con la propria mano sinistra. Mantenere il busto eretto.



Allungamento statico: girarsi verso l'esterno via dal compagno e portare lo sguardo sopra la spalla destra.

Allungamento dinamico: in modo lento e regolare, girarsi via dal compagno e poi di nuovo verso il compagno (mantenere il raggio di movimento ridotto).

Osservazioni

- Il movimento è avviato e realizzato a partire dal torso.
- L'esercizio permette di allungare anche gli addominali laterali e mobilizza la colonna vertebrale.
- Accertarsi di cambiare lato.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO