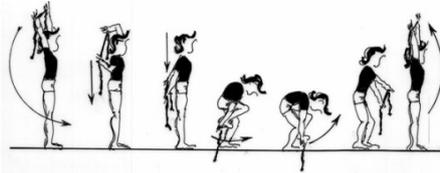


Allungamento – Spalle/braccia: Contorsionismo

Questo esercizio mobilizza l'articolazione della spalla e ne allunga i muscoli grazie al movimento eseguito con una corda.



Tenere in mano una corda per saltare piegata in due. La corda è parallela al suolo, portarla sopra la testa e poi dietro la testa, verso il basso e poi scavalcarla con i piedi e riportarla in avanti. Ripetere il movimento (allungamento dinamico). Muovere soprattutto le articolazioni delle spalle.

Variante

Più difficile

Accorciare sempre di più la corda per intensificare l'allungamento e aumentare il raggio di movimento dell'articolazione.

Osservazione: non eseguire movimenti compensatori con l'addome durante tutto l'esercizio (p. es. non accentuare lordosi, non spingere la cassa toracica in avanti).

Materiale: corda

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO