

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Rotazione esterna della spalla verso l'alto

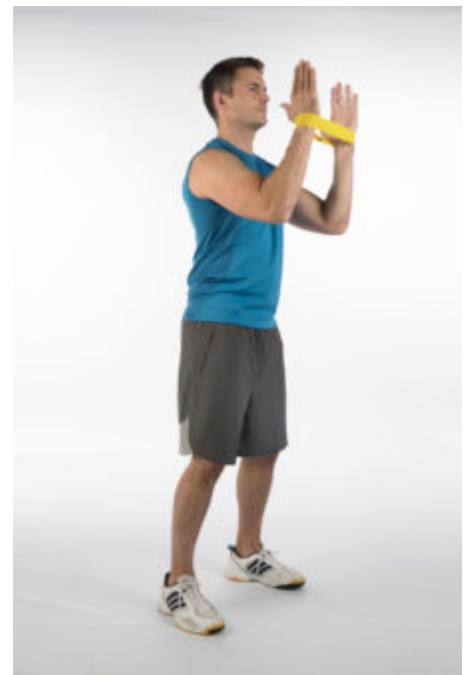
La mini fascia elastica è un aiuto ottimale per le rotazioni esterne. Questo esercizio permette di realizzare il movimento in contemporanea alla flessione dell'articolazione della spalla.

Posizione di partenza: in piedi, posizionare la fascia attorno ai polsi e portare le braccia a 90 gradi all'altezza delle spalle. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: aprire le braccia parallelamente verso l'esterno e poi ritornare lentamente nella posizione iniziale. Non sollevare le spalle.

Ripetizioni: 10-15volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: prestare attenzione a che il movimento sia eseguito in modo analogo da entrambi i lati (stessa ampiezza e stessa velocità).



Variante da un lato

Rotazione esterna della spalla verso il basso

Posizione di partenza: in piedi, posizione eretta, posizionare la mini fascia elastica attorno alla parte superiore del braccio sopra il gomito. Il braccio che stabilizza è teso lungo il corpo. Afferrare la fascia con l'altra mano. Il braccio che compie l'attività ha un angolo di 90° e il gomito resta vicino al busto. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: portare il braccio lateralmente verso l'esterno (rotazione esterna) e poi ritornare lentamente nella posizione iniziale.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non sollevare le spalle, lasciarle rilassate.



Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO