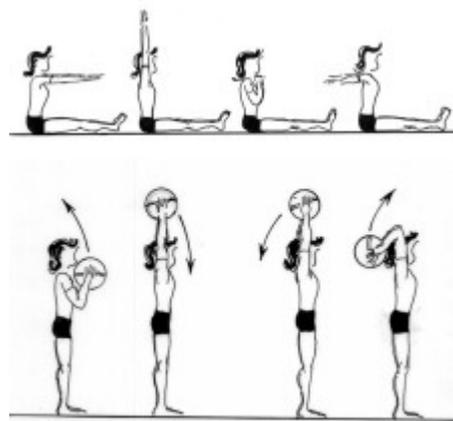


## Forza – Spalle/braccia: Raggio di movimento

**Grazie a movimenti consapevoli, si sperimenta il raggio di movimento nelle spalle e si rafforzano nel contempo i muscoli delle spalle e delle braccia.**

In piedi o da seduti, inventare diverse sequenze di movimenti con le braccia ed eseguirli. Si possono muovere le braccia in avanti, all'indietro, verso l'alto o il basso e di lato. Se l'esercizio è svolto da seduti, prestare attenzione a una posizione eretta (ev. sedersi su un tappetino). Svolgere i movimenti mantenendo la tensione nelle braccia e a un buon ritmo.



### Varianti

#### più facile

- Eseguire gli esercizi solo con un braccio e poi cambiare lato.

#### più difficile

- Svolgere i movimenti con una palla oppure tenere la palla sopra la testa estendendo e piegando le braccia. Portare la palla davanti al corpo con le braccia estese fino all'altezza delle spalle oppure dietro la testa (piegare le braccia in questo caso). Mentre si abbassa la palla dietro la testa, la schiena deve restare dritta e la testa al suo posto.

### Osservazioni

- Le scapole si muovono liberamente ma restano basse, non alzarle e abbassarle.
- Scegliere raggi di movimento grandi. Non permettere però che la spina dorsale e la testa si muovano a loro volta

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**