

# Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Rotazione spalle e braccia

Questo esercizio migliora la mobilità delle spalle e la coordinazione delle braccia, due aspetti molto importanti per riuscire a spostarsi velocemente sulla sedia a rotelle.



Seduto dritto. Le mani sono appoggiate sulle cosce. Roteare le spalle dapprima in avanti e poi all'indietro.

## Varianti

### Più facile

- Roteare dapprima un braccio e poi l'altro.

### Più difficile

- Roteare contemporaneamente entrambe le braccia dapprima in avanti e poi all'indietro.
- Roteare un braccio in avanti e uno all'indietro. Successivamente invertire il senso di rotazione di entrambe le braccia.

**Osservazione:** svolgimento ampio e lento dei movimenti.

---

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**