

DomiGym – Parte principale: Forza delle braccia

Questo esercizio agisce sulla muscolatura degli arti superiori e favorisce la mobilità delle articolazioni. Una maggiore forza nelle braccia facilita i gesti quotidiani e la presa degli oggetti.

Seduti al centro della sedia, schiena dritta, braccia lungo il corpo, una bottiglia d'acqua – o un manubrio – in ogni mano. I partecipanti flettono le braccia avvicinando le bottiglie il più possibile alle spalle, poi le riportano nella posizione iniziale. Quindi alzano le braccia di lato fino a raggiungere una linea orizzontale, quindi le abbassano. Per terminare, tendono le braccia il più lontano possibile indietro e concludono l'esercizio riportando le braccia lungo i fianchi.

Due o tre serie di circa dieci ripetizioni.

Varianti

- In posizione eretta.
- Un braccio per volta.

Più facile

- Senza bottiglia.

Più difficile

- Mantenere le braccia tese nel punto più alto per 5-10 secondi.
- I piedi non toccano terra (molto difficile).

Materiale: sedie, bottiglie d'acqua (o manubri)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO