

Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Stabilizzazione scapole e muscolatura della schiena

Al centro di questo esercizio c'è il rafforzamento della muscolatura superiore della schiena e la stabilizzazione delle scapole.



Mantenere la schiena eretta. Fissare il Theraband (rosso) all'altezza delle spalle (ad esempio alla maniglia della porta). Muovere prima le scapole e poi le braccia all'indietro.

Varianti

Più facile

- Utilizzare il Theraband giallo.

Più difficile

- Svolgere il movimento, tenendo il gomito piegato all'altezza delle spalle.
- Utilizzare il Theraband blu.

Materiale: Theraband giallo, rosso, blu

Osservazioni: il Theraband deve essere sempre in tensione. 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