

# Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Rotatori esterni della spalla

Questo esercizio da fare sul posto richiede soltanto l'uso di un elastico. Permette di rafforzare i rotatori esterni delle spalle.



Mantenere la schiena eretta. La distanza tra l'orecchio e la spalla rimane la stessa durante l'esercizio. I pollici sono rivolti verso l'alto. I gomiti rimangono appoggiati sul tronco durante l'intero movimento. Spingere le mani verso l'esterno. Utilizzare il Theraband rosso.

## Varianti

### Più facile

Utilizzare il Theraband giallo.

### Più difficile

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**