

Rafforzamento: Muscoli delle spalle

Molti esercizi che servono a rafforzare i muscoli della schiena sollecitano anche la muscolatura delle spalle. Ma è anche importante allenare le spalle separatamente.



In posizione ventrale, contrarre i glutei, stendere le braccia di lato girando i palmi delle mani verso l'alto oppure verso il basso.



Sollevere le braccia diritte, la fronte rimane per terra, tenere questa posizione per alcuni secondi.

Varianti

Più facile



Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.



Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.

Più difficile



Sedersi con le gambe leggermente piegate, sollevare leggermente il bacino. Svolgere l'esercizio con le punte delle dita rivolte in avanti.



Spostare e abbassare il bacino piegando contemporaneamente le braccia. Portare indietro e sollevare il bacino stendendo contemporaneamente le braccia.

Consiglio: svolgere i movimenti in modo lento ma fluido!

Schede descrittive «Muscoli delle spalle»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO