# Swissball – Stretching: Cintura scapolare

**Questo esercizio è particolarmente adatto per stirare la cintura scapolare. Grazie al movimento del pallone la rotazione può essere accompagnata ed effettuata in modo più ampio.**

In ginocchio davanti al pallone, appoggiare la mano sotto e collocare l'avambraccio in modo che sia parallelo al corpo. Rotolare il pallone spingendolo lateralmente. Inclinare il busto in avanti per offrire maggior ampiezza al movimento.

Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere la posizione giù per 20-30 secondi (2-3 serie). Respirare in modo regolare.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**