

Riscaldamento – Spalla: Cerchi e carichi elevati



Grazie a questi esercizi le spalle sono pronte allo sforzo. Con l'aiuto di un nastro elastico i carichi possono essere aumentati.

Compiere dei cerchi con le spalle: braccia piegate all'altezza delle spalle, ruotare le braccia all'indietro per due volte. Portare alternativamente il braccio destro e sinistro (flessi) dietro la testa mantenendo il palmo della mano rivolto verso l'alto. Braccio destro teso con il palmo della mano rivolto verso l'interno, sollevarlo e portarlo all'indietro, riabbassarlo lateralmente. Idem con il braccio sinistro.



Mobilizzare l'articolazione della spalla con il nastro theraband. Compiere con le spalle dei cerchi all'indietro lottando contro la resistenza del nastro. Fare dei cerchi all'indietro con le braccia piegando il gomito e in seguito tendendo le braccia (una volta a destra e una volta a sinistra).

Materiale: nastro elastico.

Fonte: Rivista «mobile» 4/2008, pagg. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO