Riscaldamento – Polsi: Mobilità e sforzo

Con questi tre esercizi si possono riscaldare in modo ottimale i polsi prima di un'attività sportiva. Ad ogni esercizio aumenta lo sforzo da compiere.

Compiere dei cerchi con le mani. Ruotare entrambe le mani contemporaneamente e con un movimento il più completo possibile e progressivo attorno al loro asse.

Compiere dei cerchi con le mani lottando contro la resistenza del nastro elastico.

Posizione carponi. Palmo delle mani al suolo e rivolto verso l'interno. Ruotare progressivamente una mano dopo l'altra sino a rimanere in appoggio sulla punta delle dita.

Materiale: nastro elastico, camera d'aria di bicicletta

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