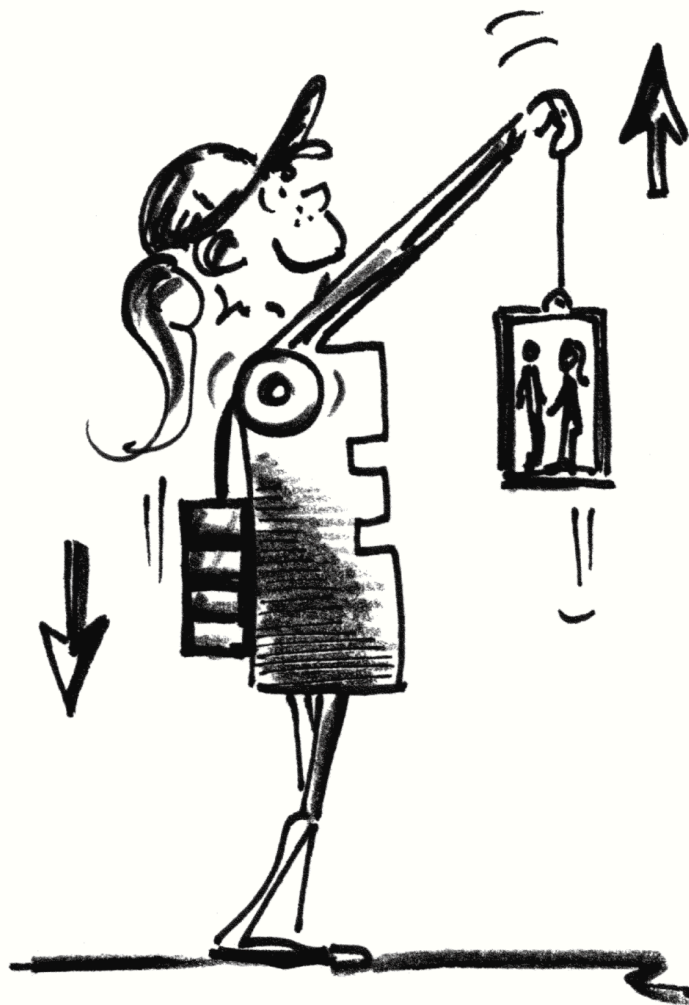


## Concentrazione – Sciogliere le tensioni: L'ascensore

Durante questo esercizio gli allievi si immaginano di avere un ascensore davanti agli occhi. Le braccia sono i cavi che tirano la cabina verso l'alto, nel contempo le spalle non devono essere sollevate.



In piedi, solleviamo le braccia in avanti e in alto e rileviamo come contemporaneamente le scapole scivolano leggermente verso il basso e l'esterno. Paragoniamo il movimento ad un ascensore con un pesante blocco come contrappeso. Se l'ascensore vuole salire, il contrappeso deve scendere. Allo stesso modo le scapole dovrebbero muoversi verso basso in fuori quando si sollevano le braccia.

Per far sentire meglio l'immagine il compagno si può sistemare dietro a chi esegue l'esercizio e porre le mani sulle scapole. Quando l'uno solleva le braccia, l'altro spinge leggermente in basso le scapole. Ora risulta più facile tenere le braccia distese in alto.

**Osservazione:** le braccia possono essere sollevate senza problemi e senza resistenze interiori al di sopra dell'orizzontale solo se le scapole sono mobili. L'esercizio favorisce la mobilità articolare a livello del cinto scapolare.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**