

Muscoli delle spalle – Esercizio di base



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.

Muscoli delle spalle – 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.

Muscoli delle spalle – 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!