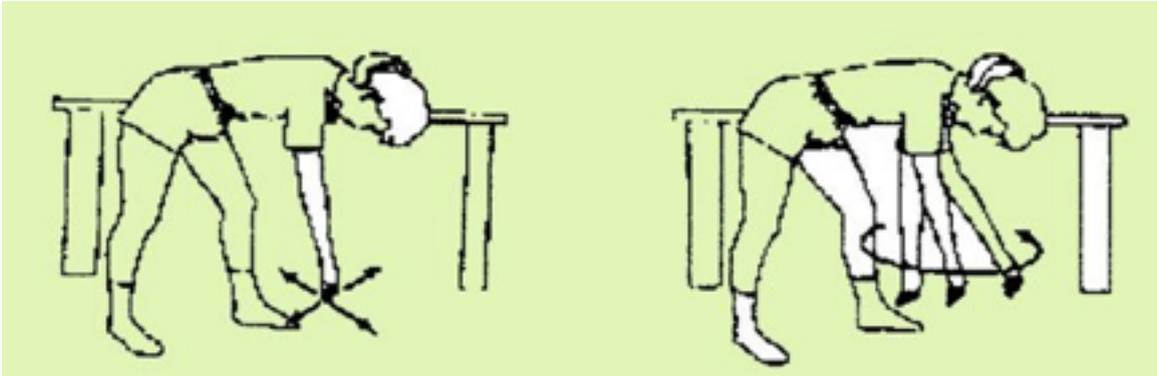


Scheda Esercizi Spalla 2

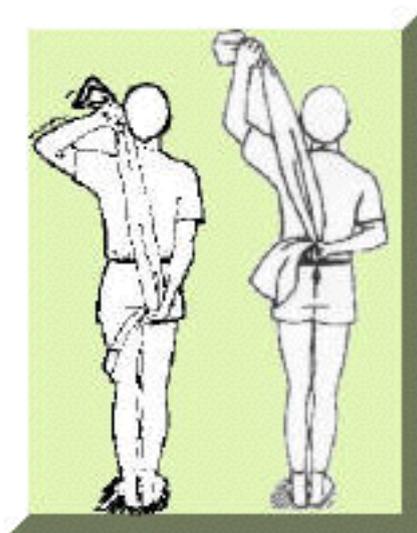
Esercizio numero 1

In stazione eretta accanto ad un tavolo, piegare il busto in avanti; mano sinistra appoggiata al tavolo; con l'arto superiore destro a "penzoloni", compiere dei movimenti di circonduzione in senso orario e poi antiorario. Tale operazione deve essere effettuata per 2 minuti.



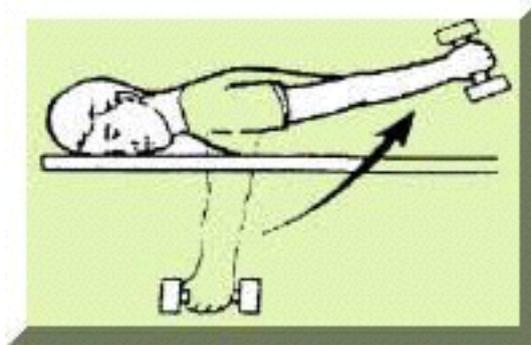
Esercizio numero 2

In stazione eretta afferrare l'elastico con entrambe le mani, le quali sono dietro la schiena (una in linea con la testa e una in linea con il gluteo). Tenendo saldamente l'elastico con entrambe le mani, metterlo in tensione stendendo prima il gomito della mano più bassa e poi quello della mano più alta in modo alternato. Effettuare questa operazione per 10 volte e ripetere il tutto per 3 serie.



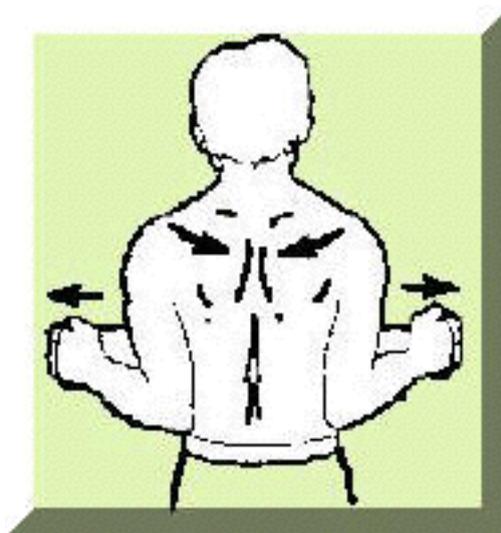
Esercizio 3

In posizione prona con il braccio fuori dal lettino a penzoloni. Mantenendo il gomito teso, portare il braccio indietro fino a raggiungere il piano orizzontale del lettino. A quel punto ritornare con il braccio a penzoloni. Effettuare questa operazione per 10 volte e ripetere il tutto per 3 serie.



Esercizio 4

Stazione eretta con elastico tra le mani; gomiti flessi a 90 gradi e appoggiati ai fianchi. Mettere in tensione l'elastico aprendo gli avambracci (senza staccare i gomiti dai fianchi) e avvicinando il più possibile le scapole. Mantenere la posizione raggiunta per 5 secondi, a quel punto ritornare alla posizione di partenza. Effettuare questa operazione per 10 volte e ripetere il tutto per 3 serie.



Esercizio 5

Tocchiamo con la mano destra la scapola sinistra aiutandoci con la mano sinistra e successivamente invertiamo il movimento. Sentiremo la schiena più sciolta nel fare semplici movimenti, come indossare maglioni, giacche e cappotti.



Esercizio 6

Per **sciogliere le scapole e le spalle**, prendiamo il polso destro, poi quello sinistro, portando le braccia dietro le spalle, tirandolo prima in alto poi in basso.

