Esercizi di preparazione

Spalle, mulino a vento

Partenza: eretti con i piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi.

Sollevare le braccia in alto; lasciando il respiro fluido e spontaneo lasciare cadere un braccio in avanti e contemporaneamente l'altro indietro.

I fianchi seguono il movimento delle braccia, le spalle non risultano mai forzate; da 10 a 20 circuiti.

Ripetere alternando il senso della rotazione.

Controindicazioni: alcune patologie dell'articolazione scapolo – omerale.

Benefici: mobilità e consapevolezza dell'articolazione scapolo – omerale.

© Maurizio Morelli