

## Esercizi di preparazione

# Spalle, circonduzioni

**Partenza:** eretti, piedi separati della larghezza delle spalle.

Mantenendo il respiro fluido disegnare dei cerchi con le spalle, in senso orario e antiorario. Da 5 a 11 circonduzioni per ogni senso sono sufficienti.



**Controindicazioni:** alcune patologie dell'articolazione scapolo – omerale.

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