

Esercizi di preparazione

Spalle, protrazione-retrazione

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

Unire le mani dietro la schiena ed espirare.

Inspirando tirare indietro le spalle, avvicinando le scapole e portando un poco le braccia diritte verso l'alto. Il mento si apre leggermente verso l'alto; mantenere un preciso contenimento addominale.

Espirando rilassare e muovere le spalle in avanti.

Ripetere da 3 a 7 volte.



Controindicazioni: alcune patologie dell'articolazione scapolo – omerale.

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