

## Esercizi di preparazione

# Spalle, rotazioni

**Partenza:** eretti, piedi separati della larghezza dei fianchi.

Aprire le braccia sino ad avere le mani all'altezza delle spalle; allungare verso l'esterno così da percepire l'articolazione scapolo – omerale bene aperta.

Rotazioni centrate sull'articolazione scapolo – omerale, gomito e polso rimangono fermi. Ruotando a destra il viso ruota a destra, sull'altro lato il contrario.

Ripetere da 10 a 20 volte in totale.



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

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