

LA SCAPOLA

Esercizio n° 1

Descrizione: partenza mani alla nuca
gomiti arretrati sulla linea della nuca
Chiudere i gomiti e portarli a contatto
Ripetere 20 volte.

Esercizio n° 2

Descrizione: partenza portandosi a gomiti e polsi flessi con le mani sotto i cavi ascellari.
Cercare di mantenere i gomiti più in alto possibile. Di seguito, ruotando esternamente la spalla, aprire e distendere le braccia in fuori, con il palmo delle mani orientato verso l'alto.
Infine flettere le braccia a "candelabro" con le mani a "vassoio".
Ripetere tutto 5 volte.

Esercizio n°3

Descrizione: mano in appoggio su una gamba in affondo
Ruotare il gomito esternamente
Ripetere 8 volte per lato.

Esercizio n° 4

Descrizione: partire a mani incrociate con il dorso delle stesse a contatto con lo sterno, gomiti più in alto possibile (foto 8). Distendere le braccia in avanti ed in fuori il più possibile.
Ripetere 10 volte.

Esercizio n°5

Descrizione: intraruotare al massimo le braccia distese di fronte al corpo
Ruotate esternamente le braccia il più possibile.
Ripetere 10 volte.

Esercizio n°6

Descrizione: partire con le braccia flesse e ruotate in fuori ed i gomiti a contatto con l'addome
Distendere le braccia avanti ruotandole in fuori.
Ripetere 10 volte.

Esercizio n°7

Descrizione. gomiti flessi e mani ai fianchi
Spremere le scapole ruotando internamente i gomiti.
Ripetere 15 volte.

Esercizio n° 8

Descrizione: partenza con avambracci e mani a contatto di fronte al corpo a "preghiera". Dalla stessa posizione portare più in lato possibile le braccia senza perdere il contatto con i gomiti. Arrivati all'altezza circa della faccia, distendere e portare in alto le braccia con i palmi rivolti all'esterno. Discendere, quindi assumendo la posizione braccia a "candelabro" (sempre con i palmi rivolti all'esterno). Dalla posizione precedente, aprire e distendere le braccia in fuori estra-ruotandole fino a tornare alla posizione di partenza.
Ripetere 5 volte

Esercizio n° 9

Descrizione: spingere le braccia in fuori il più possibile come per allontanare 2 oggetti. Mantenere la posizione 5 secondi. Spingere contemporaneamente con un braccio disteso in alto ed uno disteso in avanti il più possibile. Mantenere la posizione 5 secondi per lato.