



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO

MOBILITA' CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

*ESEGUI QUESTI ESERCIZI PREFERIBILMENTE AL MATTINO A GIORNI ALTERNI.
MI RACCOMANDO CERCA DI RAGGIUNGERE LA TUA MASSIMA ESCURSIONE ARTICOLARE.*

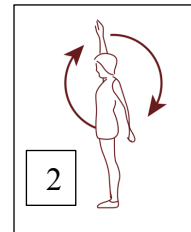
1. **Aperture braccia** tese: 10 volte

Tenendo le braccia tese altezza occhi con palmi delle mani a contatto, apri le braccia spingendo bene indietro. Espira quando apri le braccia, inspira quando le chiudi.



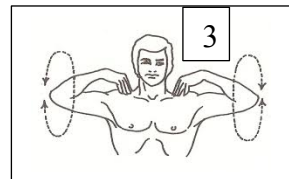
2. **Estensioni alternate** delle braccia: 10 volte

Braccia tese spingi bene indietro. Espira quando porti le braccia dietro.



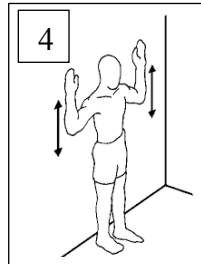
3. **Circonduzioni** spalle: 10 volte avanti e 10 volte indietro

Mani sulle spalle, immagina di disegnare dei cerchi ampi con i gomiti. Mantieni una respirazione regolare.



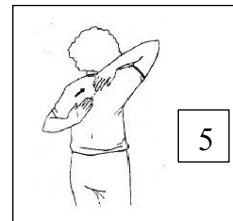
4. **Elevazioni** braccia al muro: 10 volte

Schiena aderente al muro. Scapole addotte (vicine). Mento in retroposizione. Sollevo le braccia tenendole più possibili aderenti al muro. Inspiro quando vado su e espiro quando scendo.



5. **Back Scratch**: 10 secondi per parte (2 volte)

Cerca di andare a toccarti le mani dietro la schiena e mantieni la posizione per 10 secondi. Ripeti invertendo le braccia. Mantieni più possibile la testa alta e la schiena dritta. Durante i 10 secondi respira lentamente.



6. **Dislocazioni** con bacchetta: 10 volte x 2 serie

Con un bastone o manico di una scopa cerca di portare la bacchetta dietro la schiena (fig.a). Se non riesci fermati dove puoi (fig.b). Mantieni la schiena dritta e controlla la respirazione. Inspira e espiro lentamente.

