

Allungamenti con il bastone

Gli esercizi con il bastone hanno lo scopo di migliorare la mobilitazione dell'articolazione scapolo-omerale, la scioltezza articolare delle spalle e della gabbia toracica. Alleviano, inoltre, le tensioni muscolari e riducono i rischi di infortuni.

Tempo totale: 7 minuti circa

Materiale occorrente: bastone

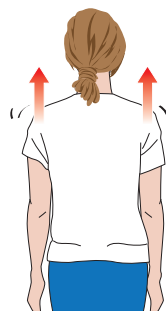
Descrizione dell'attività: l'allenamento è costituito da una sequenza di 7 esercizi, ciascuno svolto per una serie da 15 ripetizioni e senza recupero tra l'uno e l'altro; ripetere la sequenza due volte dopo una pausa di 30 secondi.

ESERCIZIO 1

Depressioni scapolari

Avvicinare ed allontanare le spalle dalle orecchie.

1 serie x 15 ripetizioni

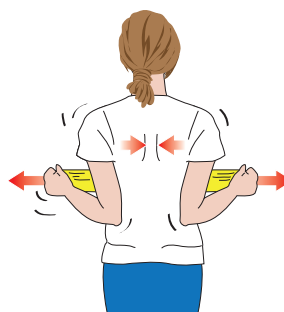


ESERCIZIO 2

Retrazioni scapolari

Avvicinare e allontanare le scapole spingendo le spalle indietro.

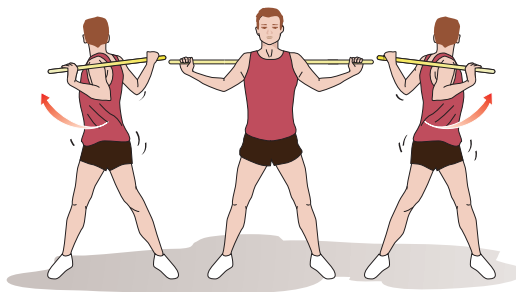
1 serie x 15 ripetizioni



ESERCIZIO 3

Rotazione del busto a destra e a sinistra con bastone dietro il capo

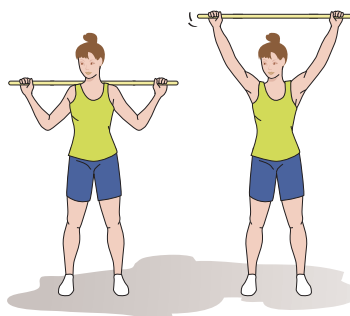
1 serie x 15 ripetizioni



ESERCIZIO 4

Spinte in alto con bastone dietro il capo

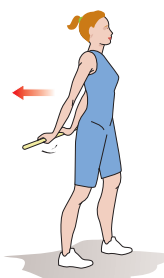
1 serie x 15 ripetizioni



ESERCIZIO 5

Spinte indietro con bastone dietro il bacino

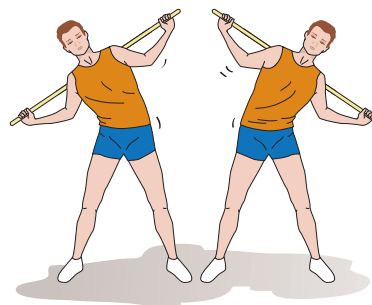
1 serie x 15 ripetizioni



ESERCIZIO 6

Inclinazioni laterali con bastone dietro il capo

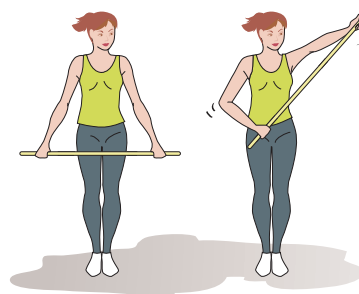
1 serie x 15 ripetizioni



ESERCIZIO 7

Abduzioni delle braccia con bastone tenuto frontale

1 serie x 15 ripetizioni



Ripetere la sequenza