

Esercizi per il controllo dei muscoli della spalla



Oggi vi proponiamo alcuni esercizi per migliorare il controllo dei muscoli della spalla. Non sono specifici per una patologia ma aiutano ad attivare una zona muscolare tipicamente “spenta”, poco utilizzata, specialmente in questo periodo in cui molte persone non hanno occasione di fare attività fisica e trascorrono tante ore della giornata sedute e ricurve davanti a uno schermo. In due casi mostreremo anche una “evoluzione” dei movimenti, utili in particolare per atleti e corridori, perché correlano la mobilità delle spalle con quella degli arti inferiori, migliorando la coordinazione e quindi la fluidità del gesto della corsa.

1) Attivazione muscolo Grande Dentato. Dalla posizione di quadrupedia avvicinare fra di loro le scapole e allontanarle per dieci volte.

2) Attivazione della muscolatura posteriore (Trapezio, Romboidi): partendo dalla posizione di quadrupedia elevare gli arti superiori e spingere verso l'alto, alternandoli.

I corridori potranno distendere contemporaneamente l'arto inferiore controlaterale aumentando così la propria coordinazione.

3) Stabilità della spalla: dalla posizione su un fianco, prima da una parte e poi dall'altra, eseguire delle circonduzioni col braccio teso per circa 30". Il livello “avanzato” è l'elevazione dell'arto stando in piedi, tenendo un peso in mano e flettendo l'anca ripetutamente. Si troverà grosso beneficio per il gesto della corsa grazie al miglioramento di coordinazione e stabilità, sia della spalla che del bacino.

Ciao a tutti, buon allenamento e alla prossima!