Restare in movimento con la SM

Programma 4

- Braccia lungo il corpo, piegare le braccia e distenderle lentamente - 2 serie da 10 rip.
- Sollevare le braccia a 90°, portandole in posizione orizzontale - 2 serie da 10 rip.
- Sollevare le braccia lateralmente a 90°, portandole in posizione orizzontale- 2 serie da 10 rip.
- Tenere le braccia distese lungo il corpo, piegarle e poi distenderle completamente verso l'alto, piegarle di nuovo e quindi tornare alla posizione di partenza - 2 serie da 10 rip.
- Braccia distese contro il corpo, il gomito crea un angolo di 90°; ruotare gli avambracci verso l'esterno tenendo il braccio fermo contro il corpo e tornare alla posizione di partenza - 2 serie da 10 rip.
- Portare il braccio destro indietro distendendo la schiena ("allungare la colonna"), tornare in posizione e ripetere con il braccio sinistro. 2 serie da 10 rip. a sinistra e a destra

Nota

- Questi esercizi possono essere eseguiti in piedi e/o da seduti (su sedia a rotelle oppure su una sedia con o senza schienale) (vedere video).
- Mantenere sempre il busto il più possibile allungato.
- È possibile lavorare con bottiglie d'acqua, pesi o fasce elastiche (vedere video).
- Siate creativi ma sempre in sicurezza, senza sforzare eccessivamente i gruppi muscolari.
- Rip. = ripetizioni

Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Braccia lungo il corpo, piegare le braccia lentamente e ritorno

2 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Sollevare le braccia a 90°, portandole in posizione orizzontale

2 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Sollevare le braccia lateralmente a 90°, portandole
in posizione orizzontale
2 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Braccia distese lungo il corpo, piegare le braccia quindi
distenderle completamente verso l'alto,
piegarle di nuovo e quindi tornare alla posizione di partenza
2 serie da 10 rip.





Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Braccia distese contro il corpo, il gomito crea un angolo di 90°;
ruotare gli avambracci verso l'esterno
tenendo il braccio fermo contro il corpo e tornare alla posizione di partenza
2 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 4

In piedi o seduti

Portare il braccio destro indietro
distendendo la schiena (“allungare la colonna”),
quindi tornare in posizione e ripetere con il braccio sinistro.
2 serie da 10 rip. a sinistra e a destra



