

SCHEMA "A"

MOBILIZZAZIONE ARTI SUPERIORI E SPALLE

Schema di esercizi da eseguire prima un allenamento di nuoto e ogni qualvolta c'è tempo libero, non faticosi, ma utilissimi per migliorare l'efficacia delle articolazioni delle spalle, non impegna molto tempo, solo pochi minuti.

Importante:

- sensibilità: sentire i limiti delle articolazioni e lavorare intorno ad essi
- scioltezza. Mai rigidi durante il movimento che deve essere sempre fluido e mai cercato
- velocità: l'azione deve essere svolta a velocità maggiore rispetto a quella della bracciata di nuoto

Una sequenza ideale potrebbe essere la seguente:



torsioni del busto, con braccia in fuori e gambe divaricate. 40/50 movimenti



slanci delle braccia in direzioni opposte, il movimento termina quando l'articolazione è stata stimolata in allungamento, un braccio va verso l'alto e l'altro verso il basso e viceversa. Ripetere 30/40 volte a buona intensità.



allungamento spalla braccio 20" per braccio



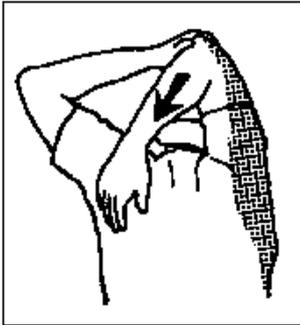
circondazioni della testa 10 a destra e 10 a sinistra



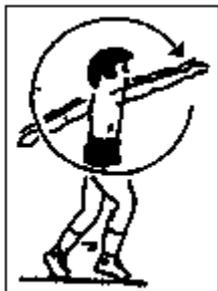
partendo da posizione eretta eseguire slanci delle braccia in direzioni opposte, il movimento termina quando l'articolazione è stata stimolata in allungamento, un braccio va verso destra e l'altro verso sinistra e ritorno. Ripetere 30/40 volte a buona intensità.



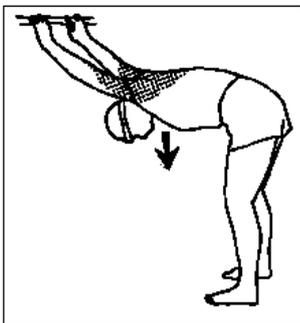
circondazioni per avanti delle braccia, come nel movimento del dorso nel nuoto ma eseguito con entrambe le braccia simultaneamente 30/40 volte



allungamento spalla braccio



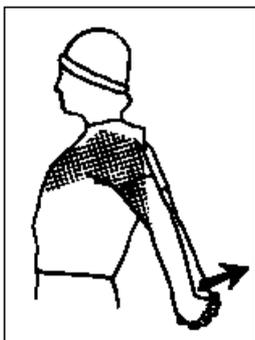
circondazioni per dietro delle braccia, come nel movimento del delfino nel nuoto 30/40 volte



allungamento spalla, braccio, petto 20/30''



circonduzione alterna delle braccia come nel movimento del dorso a nuoto. Eseguire lo stesso movimento anche al contrario come nell'azione dello stile libero nel nuoto. 20 volte per braccio



allungamento spalla, petto, bracci 20/30''



circonduzioni contrapposte, un braccio va verso avanti e l'altro verso dietro, poi cambiare senso del movimento 20 volte per direzione



allungamento petto, spalla, braccia