

MUOVITI...

È PER LA SALUTE DELLA TUA SPALLA

A cura del
Prof. Antonio Frizziero

Esercizi di
RISCALDAMENTO e MOBILITÀ



ESERCIZIO 1 PENDOLO

Appoggiare gomito e avambraccio su un supporto stabile. Mantenere il busto orizzontale con schiena in posizione neutra e lasciar pendere l'altro braccio a peso morto. Eseguire ora lievi oscillazioni circolari del braccio per riscaldare l'articolazione.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 20 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per braccio, a braccia alternate

ESERCIZIO 2 CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA

In stazione eretta descrivere ampi cerchi con le braccia cercando di raggiungere tutti i punti dello spazio con la mano, senza forzare ed evocare dolore eccessivo.

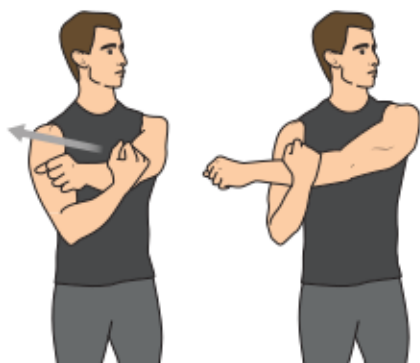
Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 20 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per braccio, a braccia alternate



Esercizi di
STRETCHING



ESERCIZIO 3 STRETCHING CAPSULA POSTERIORE

Paziente in piedi; alzare un braccio teso di fronte a sé, con l'altro braccio tirare il gomito verso la spalla opposta. Mantenere la posizione per 30 secondi.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per braccio, a braccia alternate

Personalizzato: ___ serie da ___ secondi per braccio, a braccia alternate

ESERCIZIO 4 STRETCHING CAPSULA POSTERO-INFERIORE

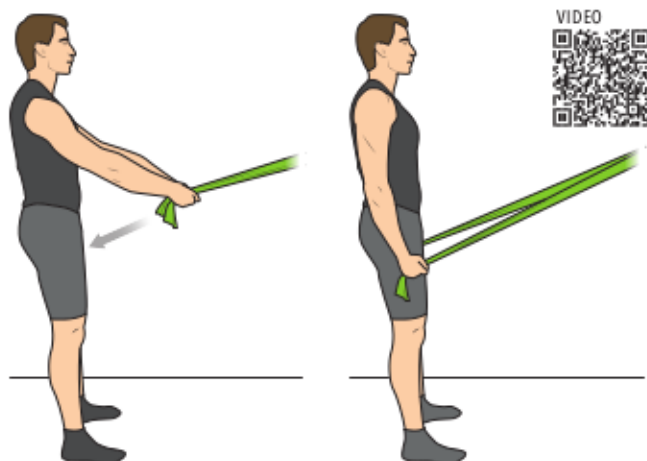
Paziente supino sul letto, braccia tese lungo i fianchi; alzare le braccia verso il capo fino a toccare il letto col dorso delle mani. Mantenere la posizione per 30 secondi.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi

Personalizzato: ___ serie da ___ secondi





ESERCIZIO 5

ESTENSIONI DI SPALLA CONTRO RESISTENZA

In piedi, assicurare saldamente l'elastico alla spalliera (o alla maniglia di una porta) e impugnare le estremità; a braccia tese davanti a sé trazionare l'elastico in basso portando le braccia lungo i fianchi. Mantenere la posizione per 1 secondo. Tornare lentamente alla posizione iniziale.

Difficoltà: alta

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni

ESERCIZIO 6

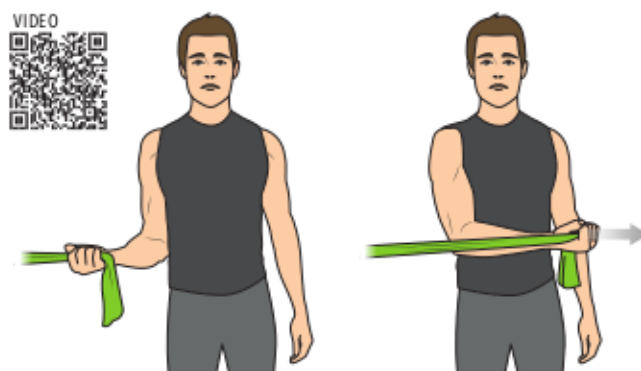
RINFORZO MUSCOLI INTRAROTATORI

Assicurare l'elastico alla spalliera (o alla maniglia di una porta) e posizionarvi di fianco. Impugnare l'elastico con la mano vicino alla spalliera. Eseguire un'intrarotazione del braccio ruotandolo all'interno.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per braccio, a braccia alternate



ESERCIZIO 7

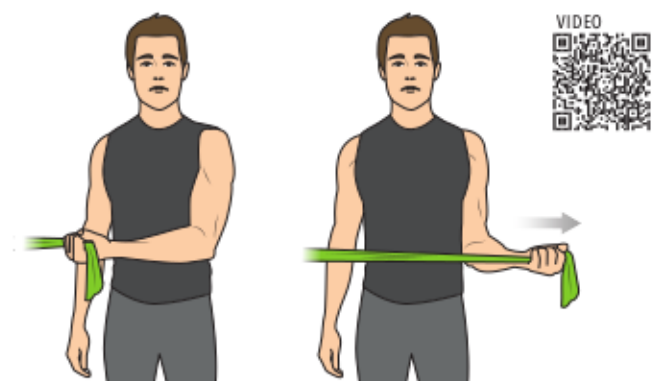
RINFORZO MUSCOLI EXTRAROTATORI

Assicurare l'elastico alla spalliera (o alla maniglia di una porta) e posizionarvi di fianco. Impugnare l'elastico con la mano opposta alla spalliera. Eseguire un'extrarotazione del braccio ruotandolo all'esterno.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per braccio, a braccia alternate



ESERCIZIO 8

REMATORE IN PIEDI CON ELASTICO

In piedi, assicurare saldamente l'elastico alla spalliera (o alla maniglia di una porta) e impugnare le estremità. Tirare indietro unendo le scapole mantenendo le braccia tese, poi flettere i gomiti portandoli dietro il busto. Mantenere la posizione per 2 secondi. Tornare lentamente alla posizione iniziale.

Difficoltà: Media

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni

