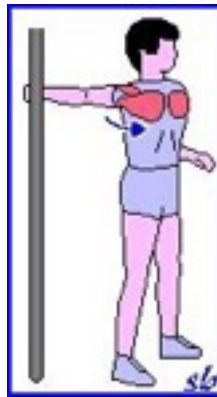


Scheda esercizi Spalla 1

1. Stretching muscolo Gran Pettorale

Ruotare la spalla sinistra verso l'esterno (palmo della mano verso che guarda in avanti), estendere la spalla (il braccio si sposta posteriormente per quanto possibile), afferrare con la mano un supporto verticale (per esempio lo stipite di una porta); presa la posizione è importante deprimere la spalla sino a percepire tensione moderata in sede pettorale.



Posologia: 3 volte per 60 secondi ciascuna

2. Stretching comparto posteriore

In stazione eretta, petto in fuori e spalle basse. Portare il braccio sinistro con gomito teso in direzione della spalla destra. La mano destra afferra il gomito sinistro e lo spinge leggermente fino a far percepire una leggera tensione posteriormente alla spalla sinistra.



Posologia: 3 volte per 60 secondi ciascuna

3. Rinforzo Rotatori esterni d'omero

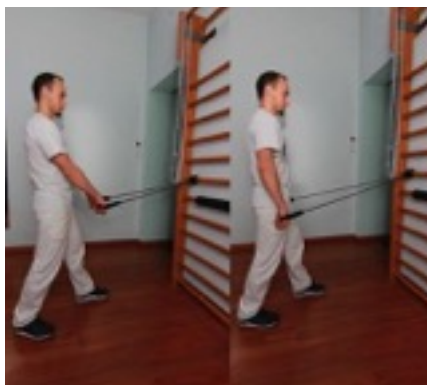
Disteso sul fianco destro, braccio sinistro lungo il fianco sinistro, gomito "fissato" al fianco e flessso a 90°; impugnare un peso da 0,5/1 kg (è sufficiente una bottiglietta d'acqua da ½ litro) ed eseguire dei movimenti di extrarotazione di spalla mantenendo il gomito aderente al fianco.



Posologia: 3 serie da 15 movimenti ciascuna. Tra una serie e l'altra effettuare pausa da 1 minuto.

4. Rinforzo Muscolo Gran Dorsale

Agganciare un elastico ad un supporto orizzontale (maglia di una porta per esempio). Posizionarsi in piedi ad un metro di distanza circa dal supporto orizzontale scelto. Afferrare gli estremi dell'elastico, mantenere le spalle basse, il petto in fuori, i gomiti tesi; presa la posizione descritta, tirare l'elastico posteriormente con entrambe le mani senza piegare i gomiti. Mantenere ogni contrazione muscolare per 5 sec.



Posologia: 3 serie da 15 movimenti ciascuna. Tra una serie e l'altra effettuare pausa da 1 minuto.

5. Mobilizzazione spalla: carrucola

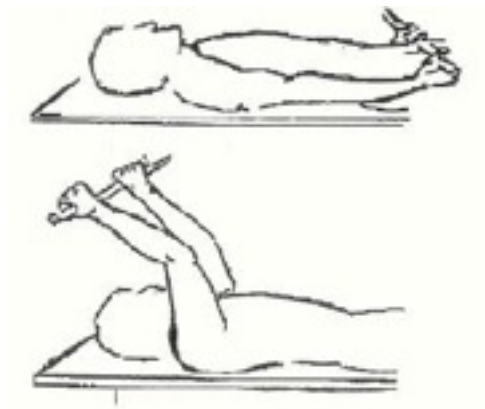
Avendo appeso la carrucola ad un gancio alto, afferrare le maniglie e tirare le due corde alternativamente.



Posologia: 1 serie da 2 minuti

6. Mobilizzazione spalla: bastone

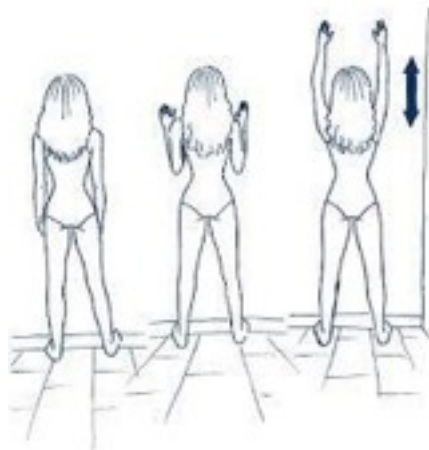
Posizione supina, afferrare il bastone (in senso orizzontale) con entrambe le mani e portarlo il più in alto possibile ripetutamente a gomiti tesi.



Posologia: 3 serie da 15 movimenti ciascuna. Tra una serie e l'altra effettuare pausa da 1 minuto.

7. Mobilizzazione spalla

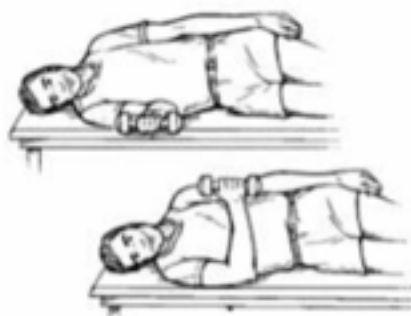
Stando in piedi davanti alla libreria, portare progressivamente le mani in alto (raggiungendo le varie mensole) fin dove possibile. Raggiunto il punto più alto in assenza di dolore, ritornare con le braccia lungo i fianchi.



Posologia: 3 serie in tutto

8. Rinforzo rotatori interni d'omero

Disteso sul fianco destro, braccio destro fuoriuscente dal bordo del letto, gomito flesso a 90°; impugnare un peso da 2/3 kg ed eseguire dei movimenti di intrarotazione di spalla mantenendo il gomito attaccato al bordo del letto.



Posologia: 3 serie da 15 movimenti ciascuna. Tra una serie e l'altra effettuare pausa da 1 minuto.