

VIDEO



## 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

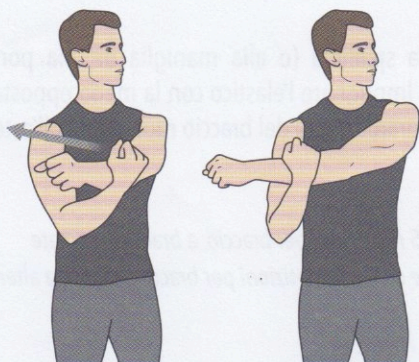
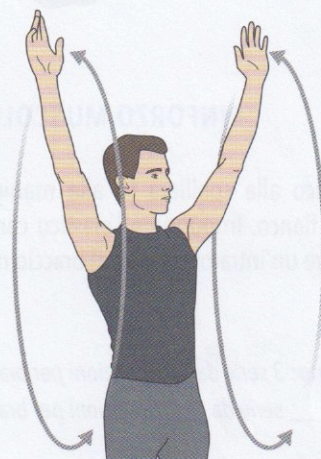
In stazione eretta descrivere ampi cerchi con le braccia cercando di raggiungere tutti i punti dello spazio con la mano, senza forzare ed evocare dolore eccessivo.

**Difficoltà:** bassa

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

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni per braccio, a braccia alternate

VIDEO



VIDEO



## 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

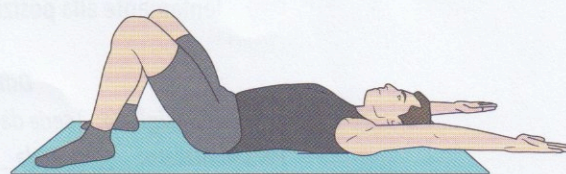
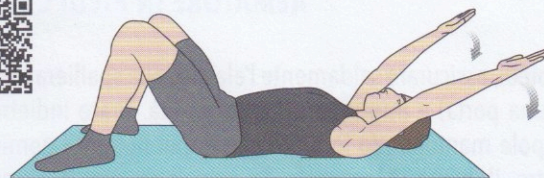
Paziente supino sul letto, braccia tese lungo i fianchi; alzare le braccia verso il capo fino a toccare il letto col dorso delle mani. Mantenere la posizione per 30 secondi.

**Difficoltà:** bassa

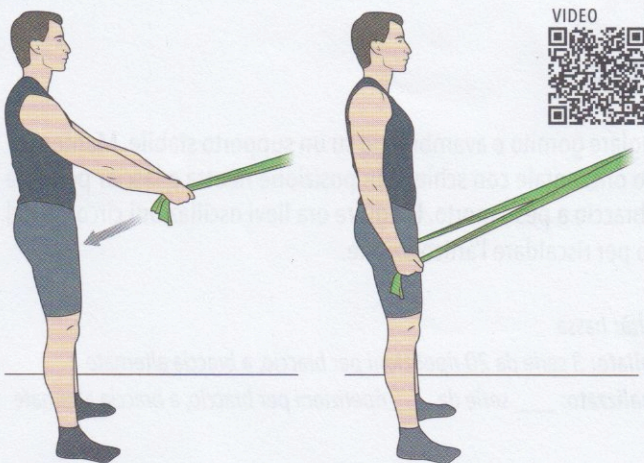
**Consigliato:** 3 serie da 30 secondi

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ secondi

VIDEO







### 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

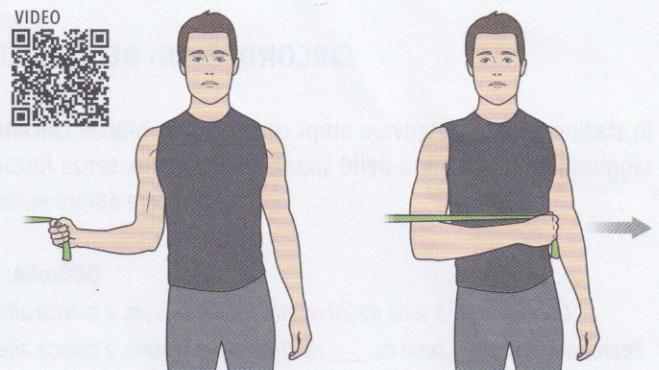
#### RINFORZO MUSCOLI INTRAROTATORI

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

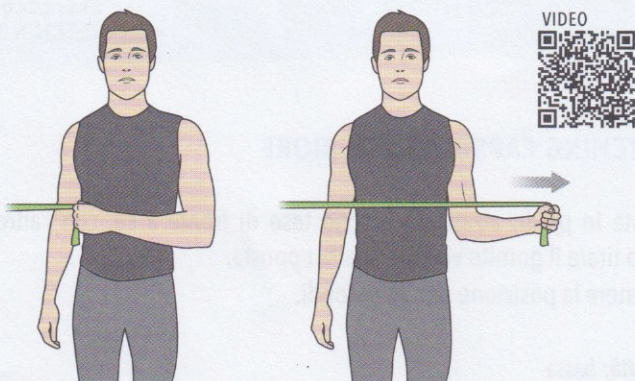
#### RINFORZO MUSCOLI EXTRAROTATORI

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

