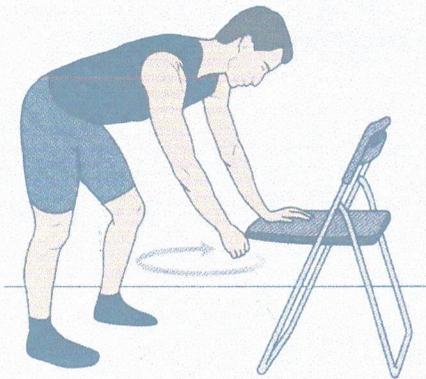


MUOVITI...

È PER LA SALUTE DELLA TUA SPALLA

Esercizi di
RISCALDAMENTO e MOBILITÀ



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

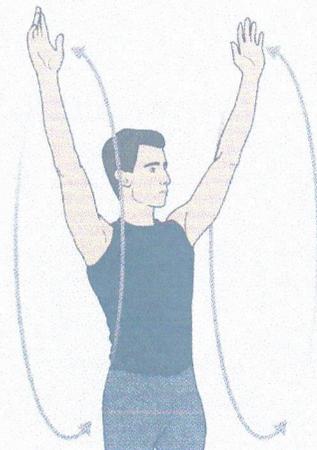
In stazione eretta descrivere ampi cerchi con le braccia cercando di raggiungere tutti i punti dello spazio con la mano, senza forzare ed evocare dolore eccessivo.

Difficoltà: bassa

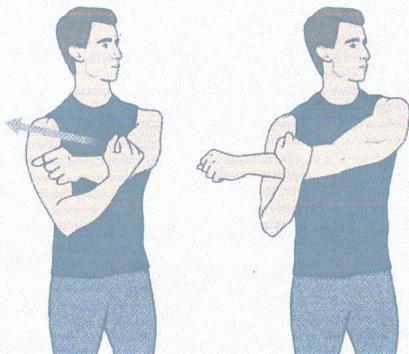
Consigliato: 3 serie da 20 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

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

VIDEO



Esercizi di
STRETCHING



VIDEO



ESERCIZIO 3 STRETCHING CAPSULA POSTERIORE

Paziente in piedi; alzare un braccio teso di fronte a sè, 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

