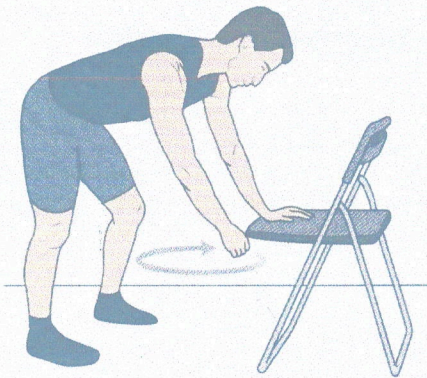


# MUOVITI...

## 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

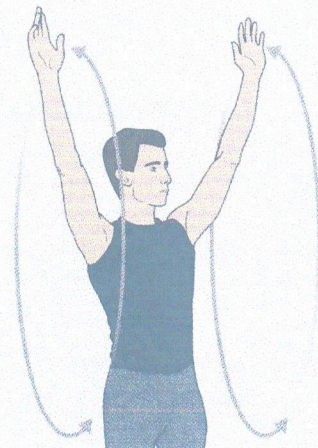
In stazione eretta descrivere ampi cerchi con le braccia cercando di raggiungere tutti i punti dello spazio con la mano, senza forzare ed evocare dolore eccessivo.

**Difficoltà:** bassa

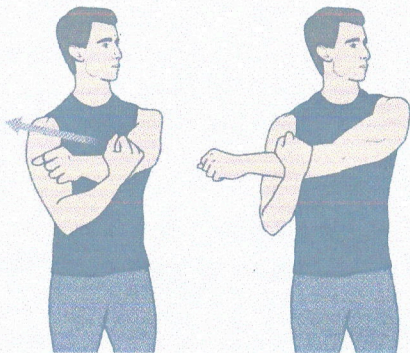
**Consigliato:** 3 serie da 20 ripetizioni per braccio, a braccia alternate

**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

