

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

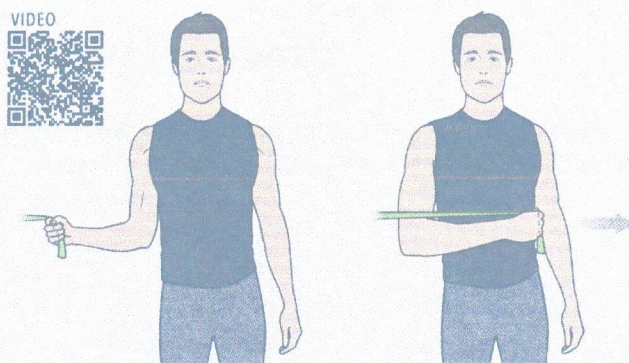
ESERCIZIO 6 RINFORZO MUSCOLI INTRAROTATORI

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

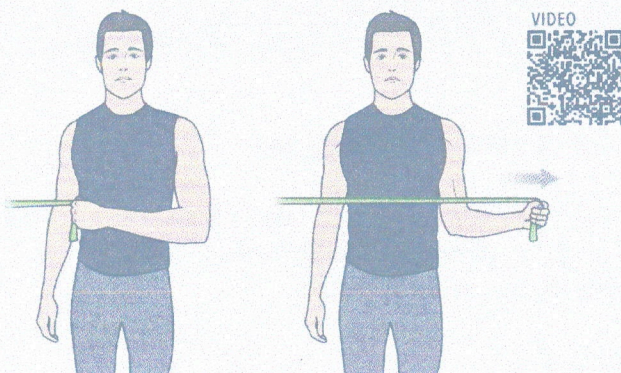
RINFORZO MUSCOLI EXTRAROTATORI

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

