
LIVELLO BASE

MOBILITA' SPALLA

Il Pendolo

Inclinati avanti con il braccio perpendicolare a terra (potresti appoggiarti al muro o a una sedia con il braccio opposto per avere una maggior stabilità)

Far dondolare piano il braccio, è possibile anche impugnare una bottiglia. Eseguire delle circonduzioni orarie e antiorarie per 1-2 minuti in ogni direzione fino a quando non il braccio non si rilassa e lo si sente libero..



MOBILITA' SPALLA

LIVELLO INTERMEDIO

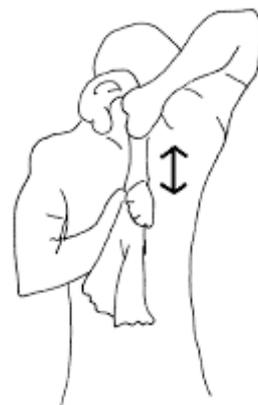
STRETCHING SPALLA

Allungamento Cuffia Rotatori (con asciugamano)

Mettere una mano dietro la testa e lasciare che l'asciugamano raggiunga l'altra mano posizionata dietro la schiena.

Lentamente allunga, tirando prima con la mano craniale verso l'altro, mantenendo 3 secondi, e poi tirando verso il basso con la mano che è posizionata dietro la schiena, sempre per 3 secondi.

Eseguire 10 allungamenti per lato, 3 volte al giorno.



Sebastian Guzzetti
Osteopata DO - m.Roi
www.sebastianguzzetti.com
+39 3341791042

LIVELLO AVANZATO

STRETCHING SPALLA

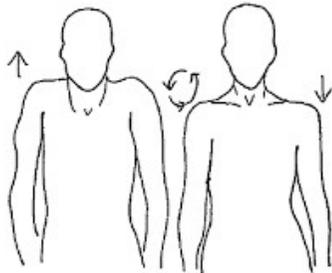
Allungamento Cuffia Rotatori (con le mani)

Posizionare una mano dietro la spalla e raggiungere con l'opposta da dietro la schiena. Afferrarsi le mani e tirare delicatamente verso il basso, mantenendo questa tensione per 3 secondi, dopo tirare verso l'alto e mantenere 3 secondi, alla fine rilasciare l'impugnatura e rilassarsi. Rifare l'esercizio 10 volte per 3 volte al giorno.



Circonduzioni con le spalle (Mobilità)

In piedi con le braccia rilassate. Fare delle circonduzioni orarie ed anti-orarie per 1-2 minuti per ogni senso fino a quando non si avverte una sensazione di libertà e movimento



Ante-retro posizione delle spalle Ali di pollo (Mobilità)

Con le mani ai fianchi, effettuare delle circonduzioni in senso orario e anti-orario per 1-2 minuti per ogni senso fino a quando non si avverte una sensazione di libertà e movimento



Trazione del braccio (con asciugamano)

Infilare sotto il braccio un asciugamano arrotolato. Con il braccio opposto afferrare il polso e delicatamente tirare verso il basso. Dovresti sentire un rilascio della spalla, tenere per 3 secondi e recuperare. Effettuare 10 allungamenti per 3 volte al giorno.



Allungamento del pettorale

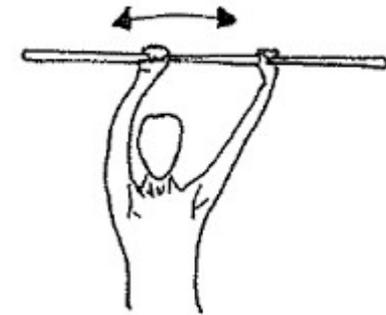
Posizionare le mani sul tavolo, rivolgendo la schiena al tavolo. Mantenendo estese le braccia, piegare le gambe in modo allungamento sui pettorali, tenere 3 secondi per 10 volte, eseguire 3 volte al giorno.



MANICO DI SCOPA

Mobilità delle spalle inclinando il manico della scopa

Impugnare il bastone con una larghezza superiore alla larghezza delle spalle. Posizionare il bastone sopra la testa, con braccio (quello con la spalla sana) muovere il bastone da entrambi i lati, la spalla dolente deve rimanere sempre rilassata (l'unica forza esercitata è quella dell'impugnatura). Eseguire senza dolore per 1-3 minuti.

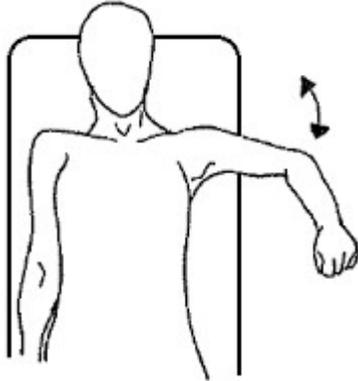


MOBILITA' DELLA SPALLA

Abduzione e rotazione interna/esterna della spalla (supini)

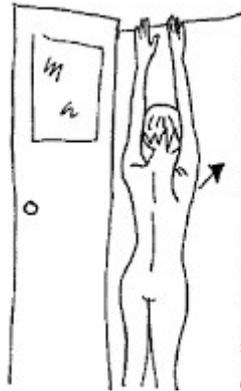
Sdraiti a pancia in su con il gomito posizionato a 90 gradi lontano dal corpo e flessa a 90 gradi.

Delicatamente ruotare la spalla portando il dorso della mano più indietro possibile, tenere per 3 secondi, poi ruotare avanti portando il palmo della mano a verso il basso. Eseguire 10 volte per 3 volte al giorno.



Allungamento stipite porta (sopra la testa)

In piedi davanti alla porta aperta, posizionare le mani sopra la testa all'altezza dello stipite della porta. Lentamente creare un allungamento delle braccia portando il vostro petto avanti, mantenere la posizione per 3 secondi, e recuperare. Eseguire 10 volte per 3 volte al giorno.



SE NON HAI FASTIDIO A FARE QUESTI ESERCIZI PUOI PASSARE AL LIVELLO AVANZATO

FOAM ROLLER

Automassaggio con foam roller o asciugamano arrotolato

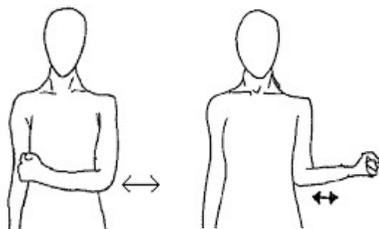
Questo è un semplice e rilassanti esercizio che allunga il dorso ma che ha una notevole influenza anche su collo, spalla, lombare. Si può effettuare con il foam roller oppure anche con un asciugamano arrotolato e posizionato lungo la colonna vertebrale, mantenendo le gambe flesse in modo da avere un miglior controllo, con le braccia lungo i fianchi oppure aperte (come nell'immagine). Aggiustare la vostra posizione con le gambe, schiena, collo e braccia fino a quando non vi sentirete comodi.

Mantere la poszione per 3-5 minuti o più.



Intra – Extra Rotazione della spalla

In piedi, con il braccio lungo il fianco, flettere il gomito a 90 gradi. Ruotare verso l'esterno l'avambraccio (mantenendo il gomito a contatto con il busto) in modo da allontanare la mano (extrarotazione della spalla) e mantenere per 3 secondi. Successivamente portare l'avambraccio a contatto con l'addome (intrarotazione) e mantenere per 3 secondi. Effettuare 10 movimenti per 3 volte al giorno.



STRETCHING DELLA SPALLA

Tocca la scapola con la mano

Raggiungere con la mano la scapola dello stesso lato. Cercare di andare verso il basso, mantenere per 3 secondi, e rilassare. Eseguire 10 volte per 3 volte al giorno.



Allungamento Gran Dorsale / piccolo e grande rotondo)

Lsdriarsi sul fianco con il foam roller sotto il vostro braccio, che sarà allungato sopra la vostra testa. Far ruotare delicatamente il foam roller sotto il braccio, dovrete sentire allungare la vostra parte dorsale laterale. Eserguire 10 volte per 3 serie al giorno.



Tocca la scapola opposta con la mano

Raggiungi la scapola con la mano opposta. Cerca di coprire il più possibile la scapola con il palmo della mano aiutandoti con le dita, rimani in posizione per 3 secondi. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



Tocca la scapola con braccio dietro schiena

Toccare la scapola opposta cercando di raggiungere la spalla, mantenere 3 secondi e rilasciare. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



Estensione delle braccia

Estendere entrambe le braccia indietro mantenendo le mani unite e portare le braccia più lontano possibile dal corpo, mantenere 3 secondi, e rilassare. Si avvertirà una sensazione di allungamento della parte anteriore della spalla. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



Allungamento tricipite / dorsale

Portare 1 braccio sopra e dietro la testa, con la mano opposta afferrarsi il gomito. Tirare il gomito verso la testa e inclinarsi dalla stessa parte. Si sentirà un allungamento del gran dorsale e del tricipite, mantenere per 3 secondi e poi rilassarsi. Eseguire 10 ripetizioni per 3 serie al giorno.



Allungamento pettorale alla porta

Posizionarsi sotto lo stipite della porta e allargare le braccia e posizionare l'avanbraccio perpendicolarmente a terra.

Delicatamente avanzate con il petto, mantenendo lo sguardo avanti, mantenere la posizione per 3 secondi e rilasciare. Eseguire 10 volte per 3 serie al giorno.



SE NON HAI FASTIDIO A FARE QUESTI
ESERCIZI PUOI PASSARE AL
LIVELLO INTERMEDIO