
LIVELLO BASE

COORDINAZIONE

Camminata con l'avanbraccio sul muro

Posizionarsi davanti ad un muro con l'avanbraccio appoggiato. Muovere lentamente la mano facendo scorrere le dita della mano in varie direzioni sul muro. Lo scopo di questo esercizio è di percepire il movimento e la pressione che arriva fino alla spalla. Potete muovere in senso orario ed antiorario per 1-2 minuti in ogni direzione.



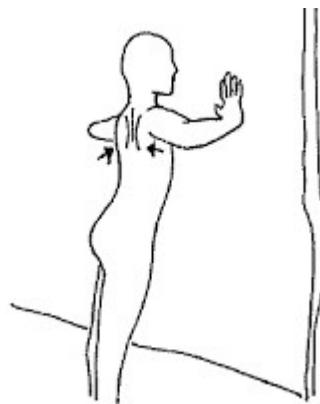
RINFORZO SPALLA

LIVELLO INTERMEDIO

STABILIZZAZIONE SCAPOLA

Piegamenti contro il muro e stabilizzazione della scapola

Posizionare le mani sul muro a livello delle spalle, con le braccia tese ed il corpo come nei piegamenti a terra. Piegare le braccia fino a prima di raggiungere il muro, fermarsi e chiudere le scapole, mantenere questa posizione per 3 secondi e quindi ritornare alla posizione di partenza. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per volta.



LIVELLO AVANZATO

PROGRESSIONE PIEGAMENTI

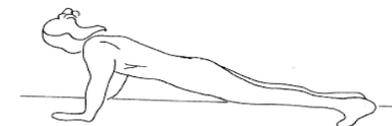
Piegamenti degli arti superiori in appoggio sulle ginocchia

Posizionarvi come se doveste fare un piegamento ma appoggiatevi sulle ginocchia. Eseguire quindi 10 piegamenti, per 3 serie, tre volte al giorno



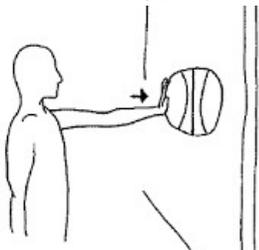
Piegamenti degli arti superiori

Mantenendo una posizione iniziale stabile, piegare le braccia e lentamente far scendere il corpo fino a raggiungere un angolo di 90 gradi al gomito, rimanere 3 secondi, ritornare quindi nella posizione iniziale. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per tre volte al giorno.



Controllo del pallone contro il muro (propriocezione della spalla)

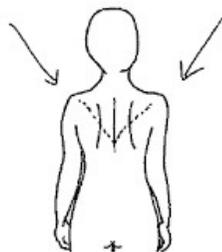
Rimanendo in piedi davanti al muro con il braccio teso, premere contro il muro un pallone all'altezza della spalla. Lentamente muovere il pallone in varie direzioni per 1-2 minuti



STABILIZZAZIONE SCAPOLA

Scivolamento delle scapole

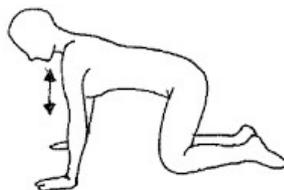
In piedi con le braccia lungo i fianchi, far scivolare lentamente verso il basso e medialmente le scapole, rimanere in posizione 3 secondi e ritornare alla posizione iniziale. Eseguire 3 serie per 10 ripetizioni, 3 volte al giorno.



STABILIZZAZIONE SPALLA

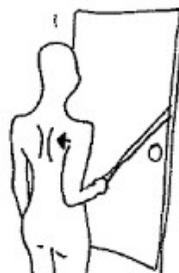
Spinta in alto delle spalle

Rimanendo in quadrupedia, con le braccia tese perpendicolarmente a terra, piegate quindi leggermente le braccia facendo cadere il petto verso terra, rimanere 3 secondi, poi tornare nella posizione iniziale. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



Retroposizione spalla con elastico

Fissare l'elastico sulla porta, mantenendo il gomito stretto e flesso a 90 gradi, tirare indietro la spalla/gomito delicatamente, dovete sentire che tutta la spalla ed il braccio si muovono contemporaneamente verso dietro, rimanere in contrazione per 3 secondi, poi riposare. Eseguire 3 serie per 10 ripetizioni, 3 volte al giorno.



RINFORZO CON ELASTICO

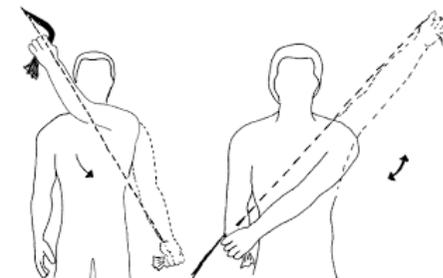
Orologio con elastico da dietro

Fissate l'elastico dietro di voi all'altezza del vostro gomito. Posizione iniziale con elastico in mano, gomito flesso e la mano all'altezza della spalla. Distendere il braccio ad un punto davanti a voi, mantenere 3 secondi e poi ritornare in posizione iniziale, ripetere cambiando il punto davanti a voi. Eseguire 3 serie per 10 ripetizioni, 3 volte al giorno.



Rinforzo in diagonale con elastico

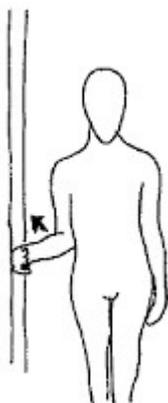
Fissate l'elastico come nell'immagine, o sopra o sotto, eseguire con il braccio teso il movimento in diagonale, verso il lato opposto della fissazione dell'elastico, ritornare lentamente ed eseguire 10 ripetizioni per ogni direzione, 3 serie per 2 volte al giorno.



RINFORZO ISOMETRICO

Extrarotazione dell'avambraccio

Con il braccio lungo il fianco e con il gomito flesso a 90 gradi, il dorso della mano appoggiato



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

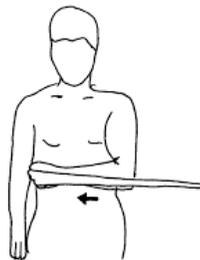
Stabilizzazione della scapola

Afferrare l'elastico con entrambe le mani all'altezza del petto, mantenendo i gomiti a contatto con i fianchi e le braccia a 90 gradi. Stringere le vostre scapole verso la colonna mentre le vostre mani si allontanano, mantenere la posizione per 3 secondi. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



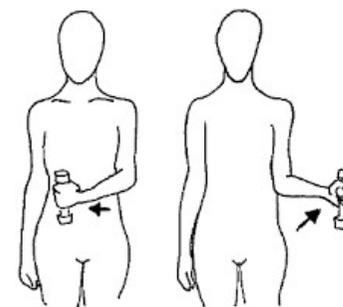
Intrarotazione dell'avambraccio

Fissare l'elastico all'altezza del vostro gomito, che sarà flesso a 90 gradi e vicino al corpo, afferrando l'elastico con la mano, tirare lentamente verso il vostro fianco opposto (assicuratevi che il gomito rimanga attaccato, è solo l'avambraccio che si muove), mantenere 3 secondi e poi ritornare alla posizione iniziale. Eseguire 3 serie da 10, ripetere 3 volte al giorno.



Intra – Extra Rotazione con manubrio (bottiglia)

Impugnando un manubrio (bastano pochi chili) e mantenendo il gomito attaccato al copro e flesso 90 gradi, ruotare verso l'esterno e poi verso l'interno l'avambraccio. Eseguire 3 serie da 10, per tre volte al giorno.



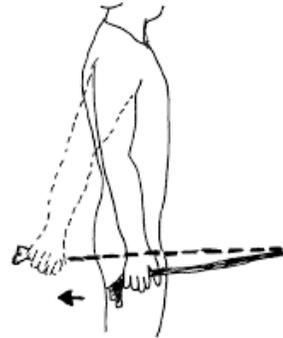
Sovraspinato

Impugnando un manubrio o una bottiglia, con il gomito quasi all'altezza della spalla e flesso di 90 gradi, eseguire una rotazione dell'avambraccio verso l'alto fino a quando non diventerà perpendicolare al suolo, poi tornate alla posizione iniziale. Eseguire 3 serie da 10, ripetere 3 volte al giorno.



Estensione del braccio

Fissare l'elastico all'altezza della vostra mano o leggermente più alto, posizionarvi davanti all'elastico e mantenendo il braccio teso, tirare all'indietro, rimanere in tensione per 3 secondi e poi ritornare alla posizione iniziale. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per 3 volte al giorno.



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