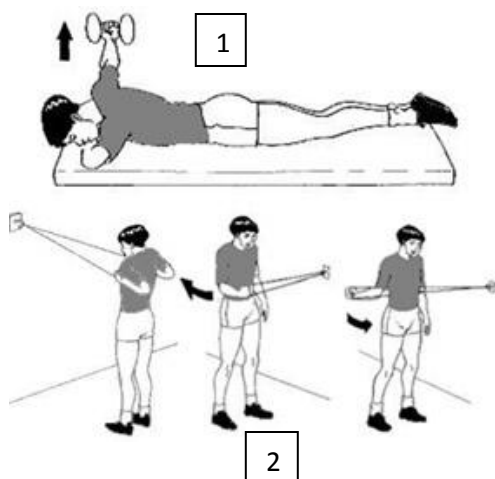


# ESERCIZI PER LE SPALLE

**TONIFICAZIONE** cuffia dei rotatori, **STRETCHING** del cingolo scapolo omerale

## ESEMPIO VISIVO

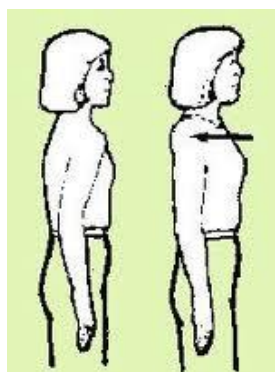


## ESERCIZIO

1. Meglio se fatto con un elastico. Posizione prona con un cuscino sotto la pancia. Si può sollevare l'elastico verso l'alto, ancorandolo in basso (voi coricati sul letto o sul tavolo). Oppure si può tirare l'elastico verso il basso, elastico ancorato più in alto del vostro corpo.
2. Il secondo esercizio si compone di tre movimenti diversi, da fare sempre con l'elastico, avendo cura nel 2° e 3° eserc. di mantenere il braccio (dalla spalla al gomito) aderente al busto e il gomito flesso a 90°.

## RIPETIZIONI

1. 10 trazioni verso il basso, pausa 30" ripetuto 3 volte. 10 sollevamenti verso l'alto, pausa 30" ripetuto 2 volte. Man mano potete passare a 13 movimenti, poi 15, fino ad arrivare a 20.
2. 10 movimenti per ogni esercizio, ripetuti per 3 serie. Potete farne 10 dei tre tipi, oppure 10+10+10 del primo e poi passare al secondo, infine al terzo.



Portare la spalla indietro (senza inarcare la schiena nel tratto lombare, pancia dentro) e contemporaneamente spingere la sommità del capo verso l'alto e retrarre il mento.

Mantenere la posizione 10 secondi e ripetere almeno 5 volte.



Partenza da posizione a tartaruga, mani incrociate porto le braccia verso l'alto.

Il fase: lasciando la fronte appoggiata a terra spingere la schiena verso l'alto e le braccia verso la rovesciata completa.

Mantenere 10 secondi la I posizione e altri 15 sec. La II posizione.

Ritorno alla posizione seduta. Riposo 1 minuto e ripetere.



Portare il braccio teso contro il petto, sostenerlo all'altezza del gomito con l'altra mano. Rilassare il braccio che state allungando e spingerlo il più possibile contro di voi.

Ripetere con l'altro braccio.

Mantenere la posiz per 30 secondi, pii con l'altro braccio. Ripetere tutto un'altra volta.