

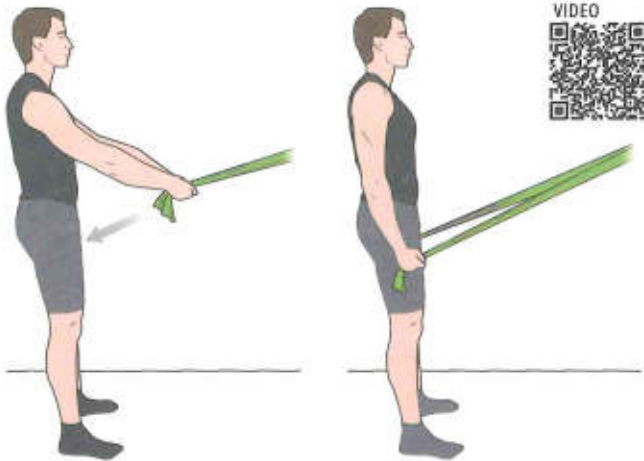


Studio Medico *CaRa*

Dott.ssa Catiuscia Lanza

MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN FISIATRIA

OZONOTERAPIA



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

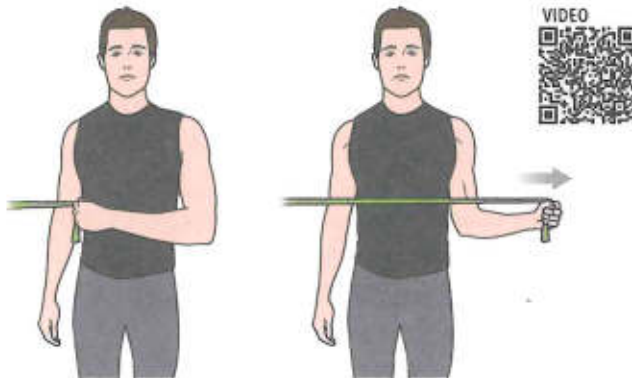
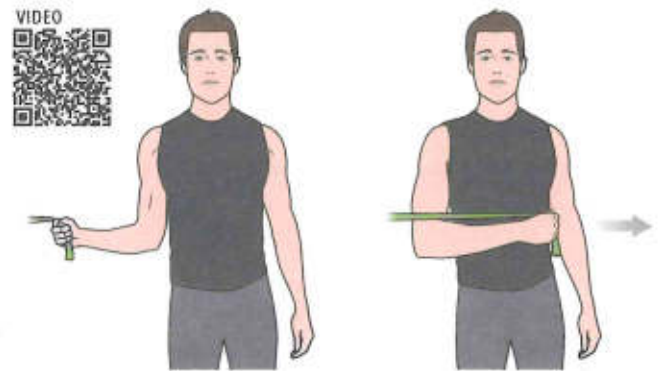
ESERCIZIO 6 RINFORZO MUSCOLI INTRAROTATORI

Assicurare l'elastico alla spalliera (o alla maniglia di una porta) e posizionarsi 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 posizionarsi 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

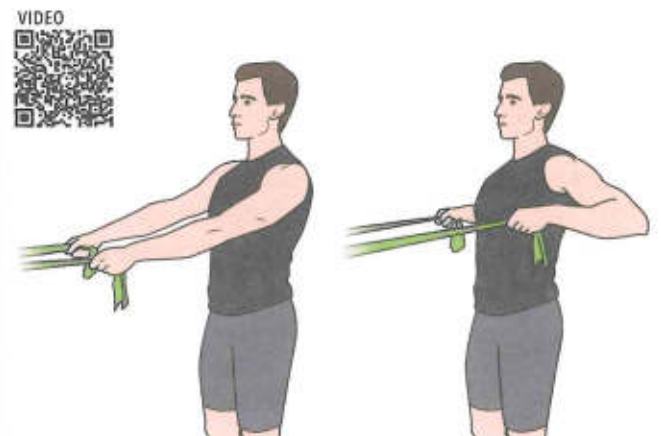
ESERCIZIO 8 REMATORE IN PIEDI CON ELASTICO

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





Studio Medico **CaRa**

Dott.ssa Catiuscia Lanza

MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN FISIATRIA

OZONOTERAPIA



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 sé, 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

