

Esercizi di potenziamento e protezione della cuffia dei rotatori



1- Rotatori interni

Elastico fissato a muro, in piedi, gomito flesso a 90° e aderente al fianco, impugnare la maniglia e ruotare l'avambraccio internamente. Meglio se con piccolo oggetto (es. pallina da tennis) tra gomito e fianco.

2- Rotatori esterni

In piedi, gomito flesso a 90° e aderente al fianco, impugnare l'elastico e ruotare esternamente l'avambraccio mantenendo fermo il gomito.



3- Estensione interna diagonale bassa

Elastico fissato alto, braccio teso e sopra il capo stesso lato, eseguire trazioni verso il basso con movimento di intrarotazione del polso.

4- Estensione esterna diagonale bassa

Elastico fissato alto, braccio opposto teso internamente, trazioni verso il basso in diagonale con rotazione esterna del braccio.



5 - Estensione esterna diagonale alta

Elastico fissato basso, braccio teso anteposto a 45°, palmo mano interno. Trazioni verso l'alto in diagonale con rotazione esterna del braccio (come per sguainare la spada).

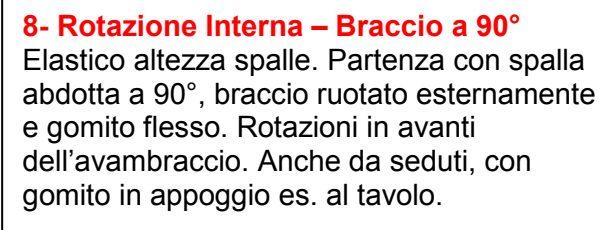
6- Estensione interna diagonale alta

Elastico fissato basso, braccio stesso lato teso e impugnatura verticale, trazioni verso alto in diagonale con rotazione interna del braccio.



7- Estensione dietro.

Elastico altezza bacino, fronte a spalliera, braccia ai fianchi. Estensioni verso dietro con braccia ruotate internamente (pollice verso dietro).



8- Rotazione Interna – Braccio a 90°

Elastico altezza spalle. Partenza con spalla abdotta a 90°, braccio ruotato esternamente e gomito flesso. Rotazioni in avanti dell'avambraccio. Anche da seduti, con gomito in appoggio es. al tavolo.



9- Rotazione Esterna- Braccio a 90°

In piedi fronte alla spalliera con spalla abdotta a 90° e gomito flesso a 90°. Avambraccio orizzontale, rotazioni verso l'alto dell'arto.



Programma di lavoro

Numero di sedute settimanali: _____

Numero di serie e ripetizioni per allenamento: _____ x _____

Note: _____
