

ESERCIZI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI

(solo colorati in rosso)



1- Rotatori interni

Elastico da 8 mm con maniglia: In piedi, gomito flesso a 90° e aderente al fianco, impugnare e tirare l'elastico internamente. Andata e rit. Lenti. Serie _____ Rip _____

2- Rotatori esterni

In piedi, gomito flesso a 90° e fissato sul fianco, impugnare l'elastico e tirarlo esternamente mantenendo fermo il gomito. Andata e ritorno lenti. Serie _____ Rip _____



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. Serie _____ Ripetizioni _____

4- Estensione esterna diagonale bassa

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



5 -Estensione esterna diagonale alta

Elastico fissato basso, braccio teso anteposto a 45°, palmo mano interno Trazioni verso l'alto in diagonale con rotaz. Esterna. Serie _____ Rip _____

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. Serie _____ Rip _____



7- Estensione dietro.

Elastico altezza bacino, fronte a spalliera, braccia ai fianchi. Estensioni verso dietro con braccia ruotate internamente. Serie _____ Rip _____

8- Rotazione Interna – Braccio a 90°

Elastico altezza spalle, Partenza con spalla abdotta a 90°, braccio ruotato esternam. E gomito flesso. Rotazioni in avanti dell'avamb.

Serie _____ Rip _____



9- Rotazione Esterna- Braccio a 90°

Da posiz. In piedi con spalla abdotta a 90° e gomito flesso a 90° e avamb. Orizzontale, rotazioni esterne e verso alto dell'avamb.

Serie _____ Rip _____



10- Estensioni in alto – Pos. Verticale

In piedi, elastico passato sotto ai piedi e impugnato da braccia ai fianchi, eseguire estensioni laterali fino alla posizione orizzontale. Serie _____ Rip _____



11- Abduzione orizzontale prona

Elastico fissato basso, posizione del busto inclinato avanti, eseguire estensioni verso alto fino all'orizzontale.

Serie _____ Rip _____



12- Estensioni avambraccio (Tricipite)

Elastico fissato basso, posiz. in piedi e con braccio alto e avambraccio flesso. Estensioni verso l'alto con gomito fissato (altra mano).

Serie _____ Rip _____



13- Flessioni Avambraccio (Bicipite)

Elastico fissato ai piedi, braccio aderente al fianco. Flettere verso l'alto l'avambraccio e mantenere 4". Ritorno lento.

Serie _____ Rip _____



14- Remate

Elastico altezza spalle, partenza da braccia protese avanti, tirate indietro con flessione al gomito. Mantenere stesso piano di lavoro.

Serie _____ Rip _____



15- Trazioni in basso

Elastico alto (in verticale), o con busto leggermente flesso avanti o in ginocchio, partenza da braccia alte a braccio basse.

Serie _____ Rip _____

16- Estensioni laterali – Braccia tese

Elastico alt. Spalle, posizione fronte a spalliera con braccia protese avanti, estendere lateralmente fino alla linea dei fianchi.

Serie _____ Rip _____



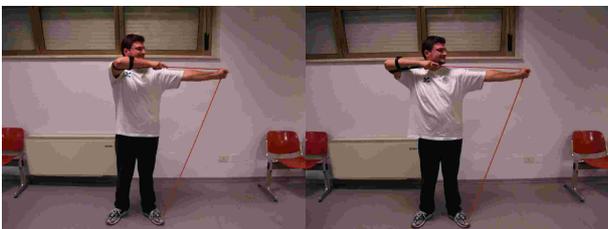
17- Elevazione frontale a scorrimento

Elastico basso, partenza da gomito al fianco e avamb. Flesso, fare scorrere la mano verso l'alto parallelamente alla spalliera.

Serie _____ Rip _____

18-Trazioni con gomitiera

Elastico alt. Spalle, gomitiera ed elastico fissato, con mano opposta alla spalliera simulare la trazione/arco e completare con estensioni dietro. Serie _____ Rip _____



19-Simulazione tiro

In piedi, capo elastico sotto il piede/arco, braccio arco esteso e altro capo elastico alla gomitiera. Trazioni ed iper estensioni dietro mantenendo la posizione. Serie _____ Rip _____