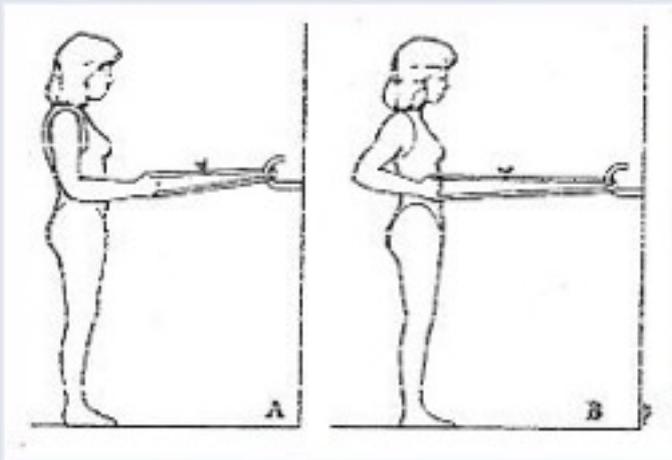


# Workout

## Rinforzo dell'articolazione Scapolo Omerale

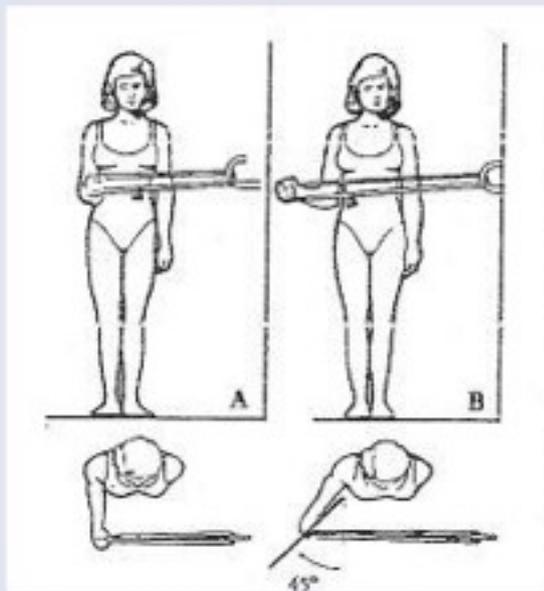


### Esercizio n° 1 - Frontale



Con la fronte rivolta alla parete dove è fissato l'attrezzo, l'omero allineato al corpo e l'avambraccio orizzontale, si tende la molla tirando il braccio indietro fino a che la mano risulta allineata con il corpo, come indicato in figura.

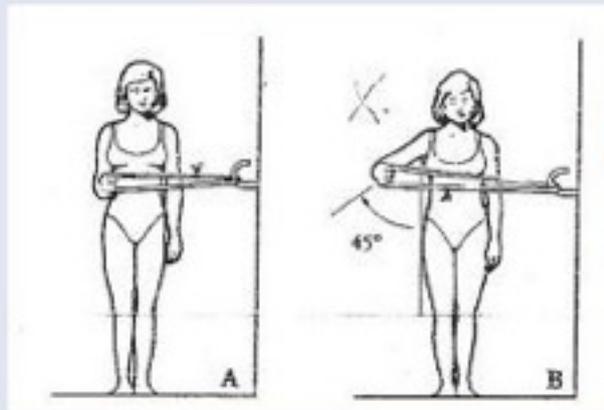
### Esercizio n° 2 – Laterale Esterno Avambraccio



Come per il frontale, l'omero è allineato con il corpo e l'avambraccio orizzontale e teso in avanti. Come indicato in figura, tirare la molla verso l'esterno fino a raggiungere con l'avambraccio un angolo di circa 45 gradi rispetto alla posizione di partenza. E' un esercizio piuttosto difficile perché mette in tensione un complesso neuro-muscolare normalmente poco sollecitato; e per questo è

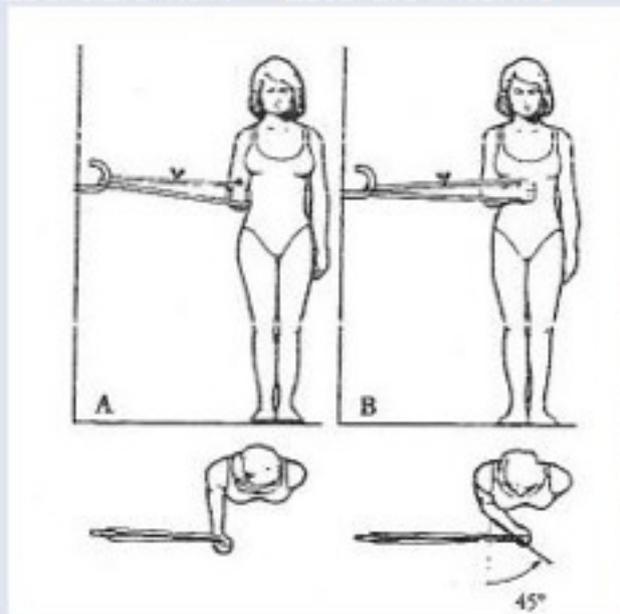
particolarmente importante.

### Esercizio n. 3 – Laterale Esterno Spalla



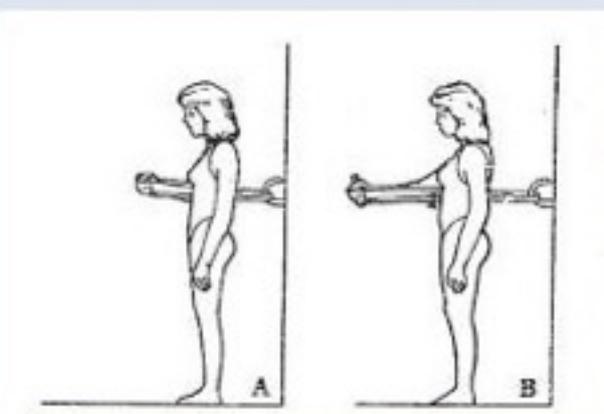
La posizione è simile a quelle dell'esercizio n. 2, però prevede che l'avambraccio sia tenuto vicino a corpo; Con questo esercizio lo sforzo di trazione è particolarmente concentrato sui muscoli della spalla.

### Esercizio n. 4 – Laterale interno



Per questo esercizio, il corpo è orientato con il braccio da utilizzare per tirare la molla verso la parete a cui la molla è collegata. La posizione del braccio e dell'avambraccio è simile a quella dell'esercizio 2, però la trazione della molla viene effettuata portando l'avambraccio davanti al corpo anziché verso l'esterno, come indicato in figura.

### Esercizio n. 5 – Spalle alla parete



Con le spalle alla parte a cui è fissata la molla, avambraccio orizzontale, si spinge il braccio in avanti fin quanto è possibile, in funzione della tensione della molla e, ovviamente, della lunghezza totale del braccio

# Workout

## Mobilità e Stretching dell'articolazione Scapolo Omerale



### Upper Extremity Stretches

Perform each stretch 3-5 times and hold 8-15 seconds



SHOULDERS & MID-UPPER BACK



TRICEPS & SHOULDERS



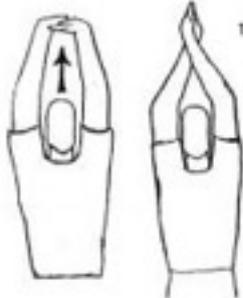
SHOULDERS & TRICEPS



TRICEPS



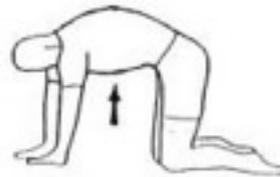
BICEPS & SHOULDERS



ARMS & SHOULDERS



CHEST & SHOULDERS



BACK



NECK & SHOULDER



TRICEPS & SIDES



FOREARMS



SHOULDERS & TRICEPS & SIDES



TRICEPS & SIDES