



Marco
D'Amato
fisioterapia & osteopatia

*PROGRAMMA DI RINFORZO
DELLA CUFFIA DEI ROTATORI
E STABILIZZAZIONE
DEL CINGOLO SCAPOLARE*

1- SOSTENENDO DEI PESI DA 3-5 KG PROCEDERE DA UNA POSIZIONE DI "CHIUSURA" DELLE SPALLE (FIGURA A) VERSO UNA POSIZIONE DI "APERTURA" (FIGURA B): SI ESEGUE CON EXTRAROTAZIONE DEI MANUBRI, RETROPOSIZIONE E DEPRESSIONE DELLE SCAPOLE

A)



B)



2- DALLA POSIZIONE DESCRITTA NELL'ESERCIZIO NUMERO 1/B
(RETROPOSIZIONE E DEPRESSIONE DELLE SCAPOLE)
ASSOCIARE IN MANIERA ALTERNATA INTRAROTAZIONE
ED EXTRAROTAZIONE DELL'OMERO



3- DALLA POSIZIONE DESCRITTA NELL'ESERCIZIO 1/B PROCEDERE CON FLESSIONE ES STENSIONE DEI GOMITI CON MANUBRIO 3/5KG



4- SCAPOLE RETROPOSTE E DEPRESSE, PROCEDERE CON INTRA/EXTRA DI OMERO SU PIANO FRONTALE CON GOMITO FLESSO A 90 GRADI



5- FISSARE THERABAND A PARETE E PROCEDE CON EXTRAROTAZIONE SU PIANO FRONTALE



6- FISSARE THERABAND A PARETE E PROCEDERE CON INTRAROTAZIONE DI OMERO SU PIANO FRONTALE



7- FISSARE THERABAND SOTTO IL PIEDE ALLARGANDO LA BASE D'APPOGGIO, ABDURRE LA SPALLA A 90 GRADI, PROCEDERE IN EXTRAROTAZIONE OMERO SUL PIANO SAGITTALE



8- FISSARE THERABAND A PARETE , ABDURRE LA SPALLA A 90 GRADI
PROCEDERE IN INTRAROTAZIONE SUL PIANO SAGITALE



9- DECUBITO LATERALE, BRACCIO ADERENTE IL CORPO
SOLLEVARE MANUBRIO IN EXTRAROTAZIONE CONTRO GRAVITA'
SUL PIANO FRONTALE



10- DECUBITO LATERALE, BRACCIO ADERENTE IL CORPO
SOLLEVARE MANUBRIO IN INTRAROTAZIONE CONTRO GRAVITA'



11- DECUBITO SUPINO, SPALLA ABDOTTA A 90 GRADI PROCEDERE IN INTRA/EXTRA CON MANUBRIO SU PIANO SAGITTALE



12- STRECHING DELLA CAPSULA POSTERIORE:
MANTENERE INTRAROTAZIONE DI OMERO SENZA SOLLEVARE
LA SCAPOLA DAL TAPPETINO



13- FISSARE THERABAND A PARETE.
PROCEDERE STABILIZZANDO LE SCAPOLE IN ADDUZIONE(A)
E PROSEGUIRE CON L'ESTENSIONE DEI GOMITI (B)

A)



B)



14- RIPROPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO 13 CON VISTA LATERALE PER EVIDENZIARE LA LEGGERA FLESSIONE DELLE GINOCCHIA E IL MANTENIMENTO DELLE CORRETTE CURVE FISILOGICHE DELLA SCHIENA DURANTE L'ESERCIZIO



15- FISSARE THERABAND A PARETE, ESEGUIRE ESERCIZIO
VOGATORE FISSANDO LE SCAPOLE PRIMA
DELL'ESTENSIONE DEL BRACCIO



16- FISSARE THERABAND A PARETE.
ADDUZIONE PREVENTIVA DELLE SCAPOLE E ALLARGARE LE BRACCIA.
DA SVOLGERE IN MANIERA MOLTO LENTA CONTROLLANDO
SOPRATTUTTO LA FASE DI RITORNO



17- STABILIZZAZIONE ISOMETRICA CINGOLO SCAPOLARE.
DA POSIZIONE DI SQUAT SPINGERE LE BRACCIA CONTRO IL MURO,
PRIMA A GOMITI ESTESI (A) POI A GOMITI FLESSI (B)

A)



B)



19- DA SEDUTO CON GAMBE ESTESE.
STABILIZZAZIONE CINGOLO SCAPOLARE IN EXTRAROTAZIONE
OMERO E ADDUZIONE SCAPOLE.
PRIMA A GOMITI ESTESI (A) POI FLESSI (B)

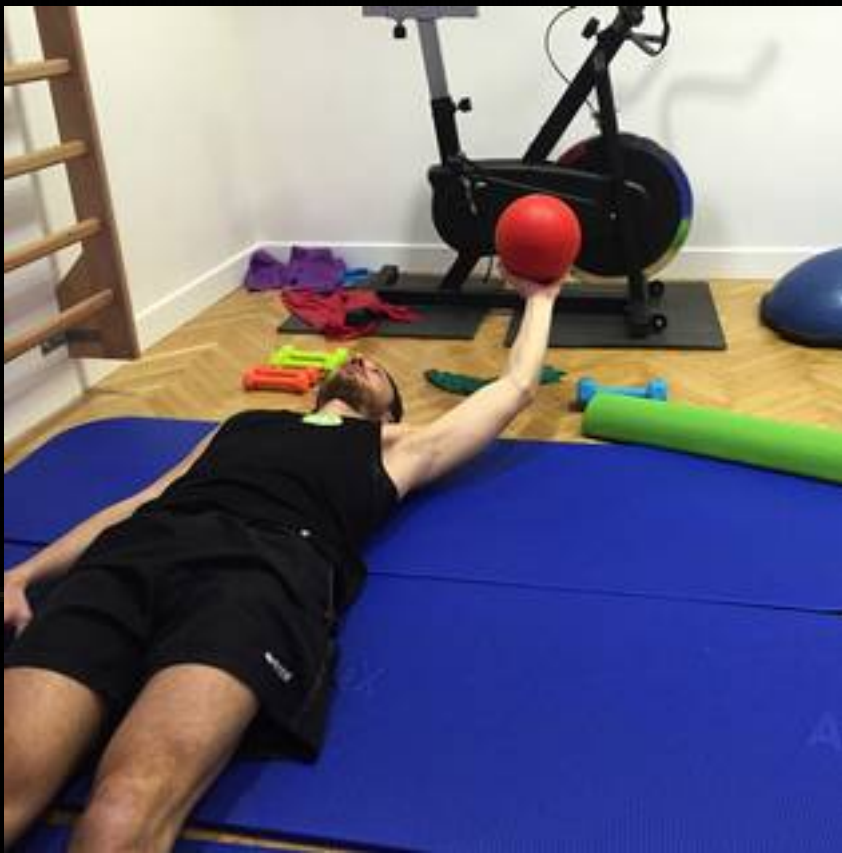
A)



B)



20- SUPINO, SORREGGERE PALLA DA 3/5KG ACCOMPAGNANDOLA LENTAMENTE FINCHE NON TOCCA TERRA SOPRA LA TESTA. ESEGUIRE ANCHE AD OCCHI CHIUSI.



21- STABILIZZAZIONE SCAPOLA.
SCARICARE IL PESO DEL CORPO SULLE BRACCIA IN MODO CHE
VENGA ATTIVATA LA MUSCOLATURA CHE LA TIENE
ADESA ALLA GABBIA TORACICA



22- DALLA POSIZIONE 21, STACCARE UNA MANO DALLA PARETE
E CON L'ALTRA ESGUIRE DEI PICCOLI CERCHI
SENZA PERDERE LA FISSAZIONE DELLA SCAPOLA



23- RIPETERE ESERCIZIO 21, SCARICARE MAGGIORE PESO SULLE BRACCIA ALLONTANANDO I PIEDI DALLA PARETE. BRACCIA ALTE E AVVICINARE GRADUALMENTE LA TESTA ALLA PARETE. NON PERDERE LA FISSAZIONE DELLE SCAPOLE



24- CIRCONDUZIONE LENTA E COMPLETA DEGLI ARTI SUPERIORI CON THERABAND



25- ESTENSIONE DELLA COLONNA IN TOTO CON ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA ANTERIORE DEL PETTO/BRACCIA/SOTTOIOIDEA



26- ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA ANTERIORE ,
MANI SUI FIANCHI CERCARE DI TOCCARE I GOMITI
POSTERIORMENTE



26- RULLO A PARETE PER STABILIZZARE LA SCAPOLA, PROCEDE SU E GIU LUNGO LA PARETE IMPONENDO UNA CERTA SPINTA CONTRO IL RULLO IN OGNI MOMENTO DELL'ESERCIZIO



27- PRONO, SOLLEVARE LE BRACCIA CON GOMITI A 90 GRADI (A), STACCARLE DAL TAPPETINO (B), ALLUNGARE (C) E ABBASSARE (D) LE MANI

A)



B)



C)



D)



28- POSIZIONARSI CON IL TORACE SULLA FITBALL,
GINOCCHIA APPOGGIATE A TERRA.
PROCEDERE IN APERTURA DELLE BRACCIA IMPUGNANDO
UN MANUBRIO DI 1/2KG.
IMPORTANTE LA PREATTIVAZIONE SCAPOLARE



29- GAMBE FLESSE E ATTIVAZIONE DELLA MUSCOLATURA ADDOMINALE.
SOLLEVARE LENTAMENTE PALLA DA 3/5 KG



30- SCAPOLE RETRATTE A ADDOTTE.
DA INTRAROTAZIONE (A), PASSARE E EXTRAROTAZIONE (B),
AD ABDUZIONE + EXTRAROTAZIONE (C) E INFINE
PORATRE I MANUBRI SOPRA LA TESTA A GINOCCHIA FLESSE (D)



31- SQUAT CON PESI MANTENENDO SEMPRE
RETROPOSIZIONE SCAPOLE E CURVE FISILOGICHE
DELLA COLONNA INVARIATE

