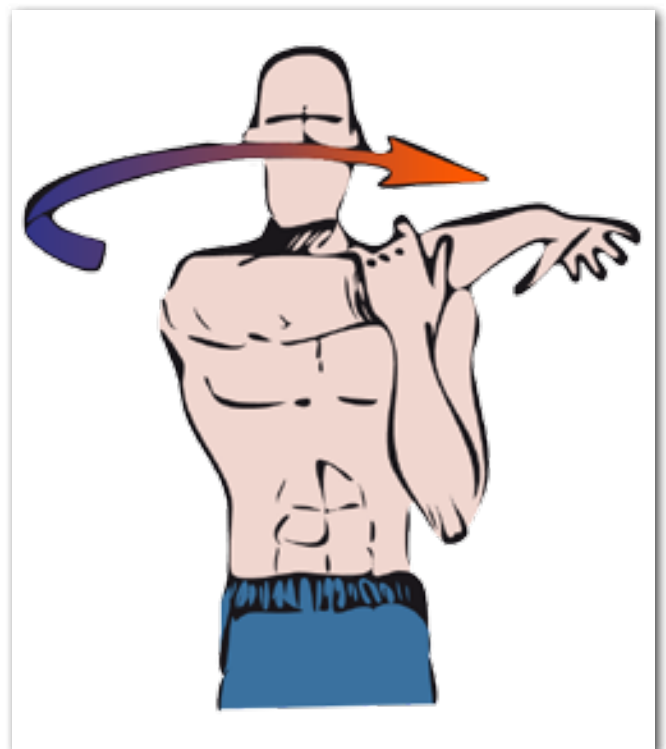
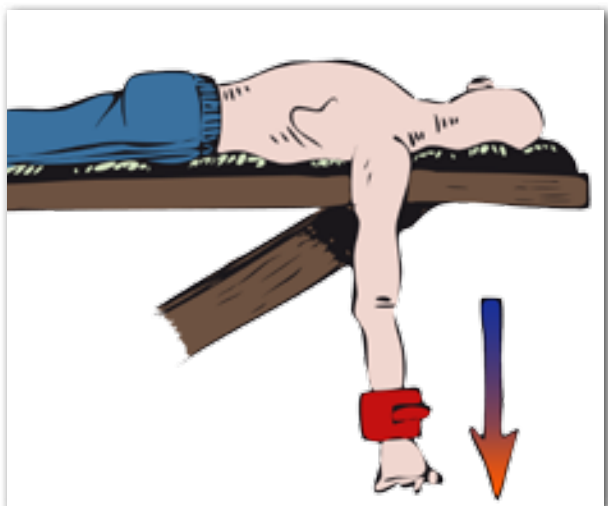
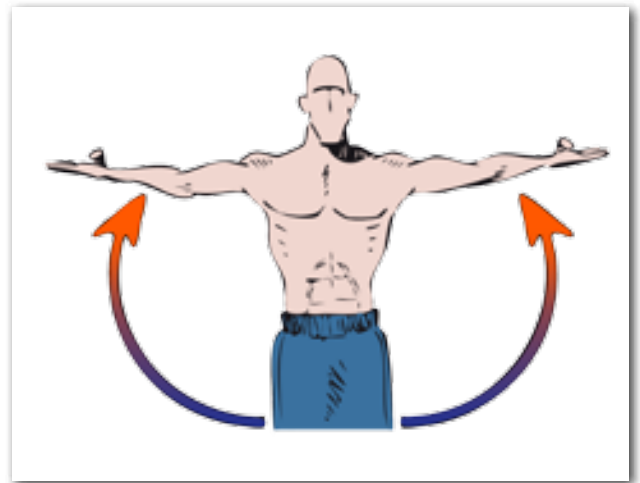
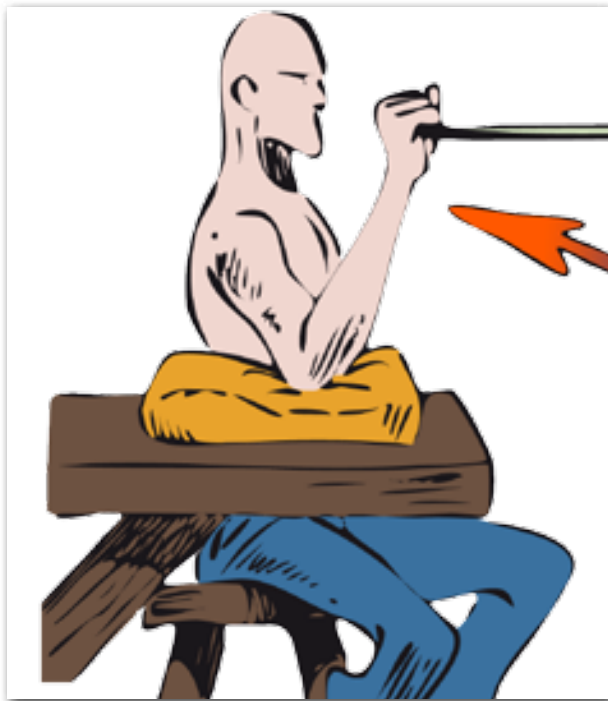
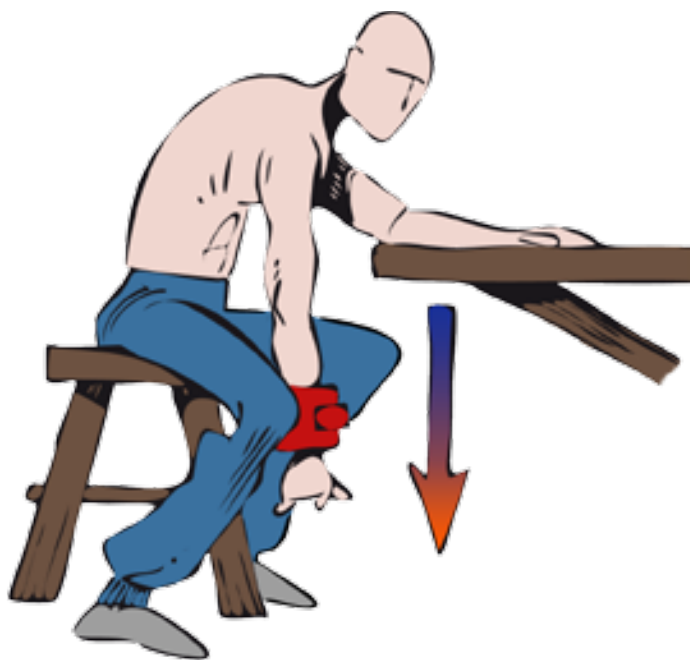


ESERCIZI DI RIABILITAZIONE E MANTENIMENTO:

PARTE SUPERIORE





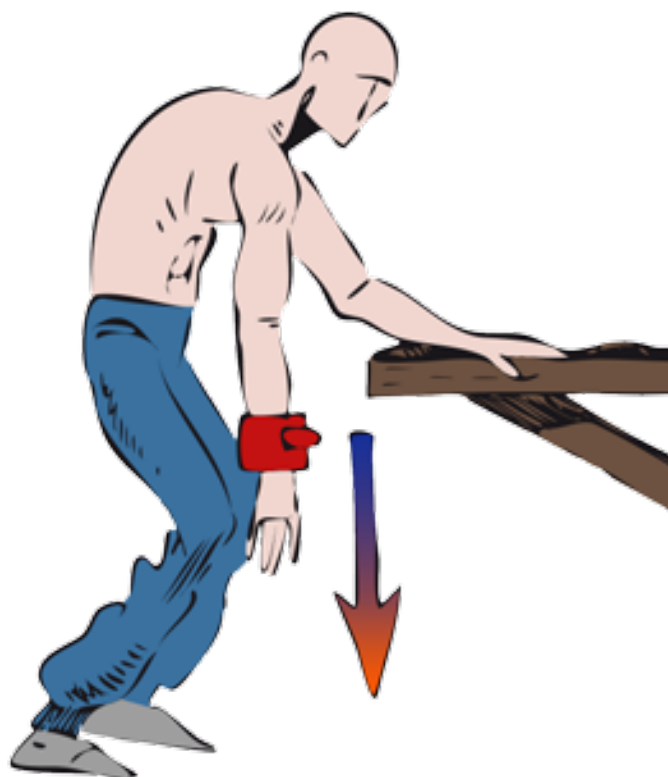
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



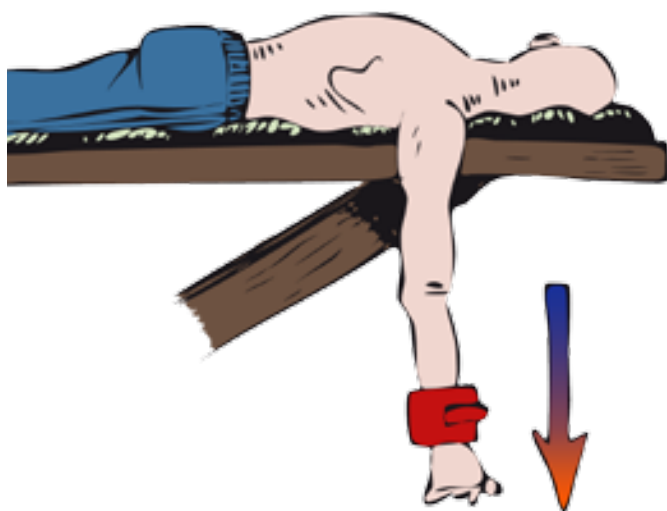
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

QUESTO ESERCIZIO PUÒ ESSERE EFFETTUATO IN TRE POSIZIONI:

- SEDUTO
- IN PIEDI
- IN DECUBITO PRONO

IL BRACCIO DEVE ESSERE COMPLETAMENTE RILASSATO. SI DEVONO COMPIERE MOVIMENTI DI OSCILLAZIONE O DI CIRCONDUZIONE, LENTI E DI PICCOLA AMPIEZZA, FAVORITI DALL'AZIONE DI UN PESO DI 1- 2 KG IMPUGNATO O FISSATO AL POLSO.

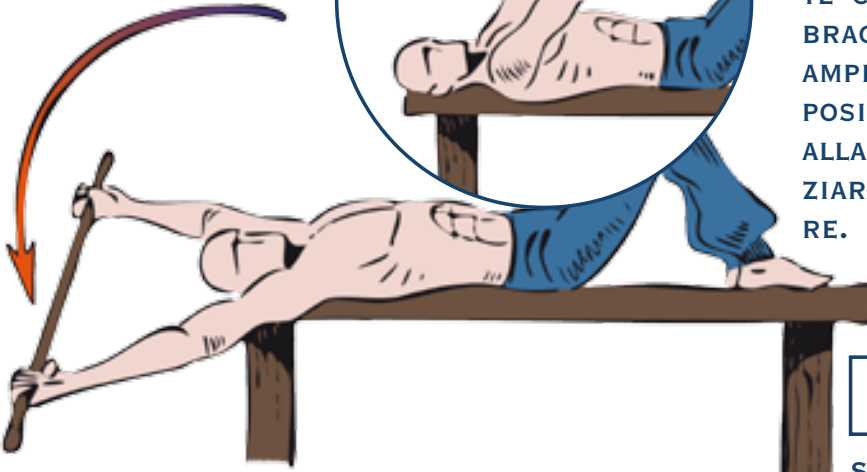


DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. CON LE MANI INCROCIATE AIUTARE L'ARTO OPERATO NELL'ELEVAZIONE. GIUNTO ALLA MASSIMA ELEVAZIONE POSSIBILE, RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON LE MANI AL PETTO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

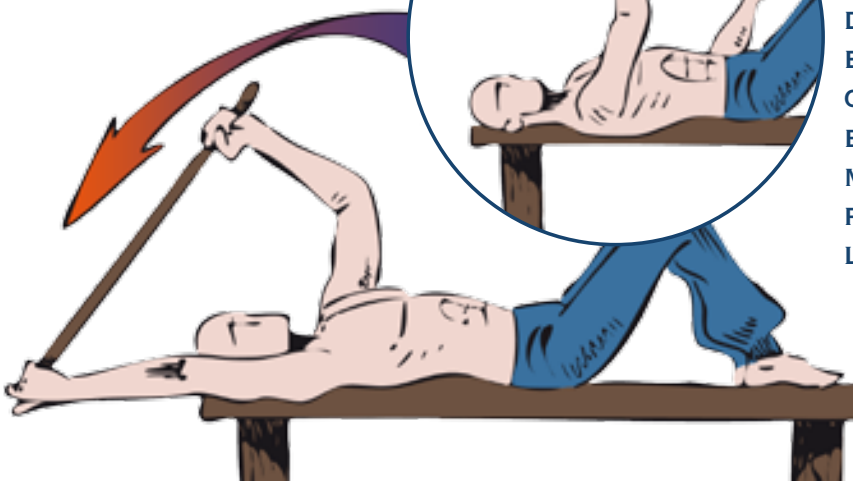


DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. CON L'AIUTO DI UN BASTONE IMPUGNATO, INIZIALMENTE CON LE MANI VICINE, ELEVARE IL BRACCIO OPERATO FINO ALLA MASSIMA AMPIEZZA POSSIBILE, MANTENERE LA POSIZIONE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA. DISTANZIARE GRADUALMENTE LE IMPUGNATURE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. CON L'AIUTO DEL BASTONE IMPUGNATO ALLE DUE ESTREMITÀ E IN POSIZIONE VERTICALE, SPINGERE IN ELEVAZIONE IL BRACCIO INTERESSATO NELLA MASSIMA AMPIEZZA POSSIBILE. RITORNARE POI ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON LE BRACCIA AVANTI.

SERIE

RIPETIZIONI

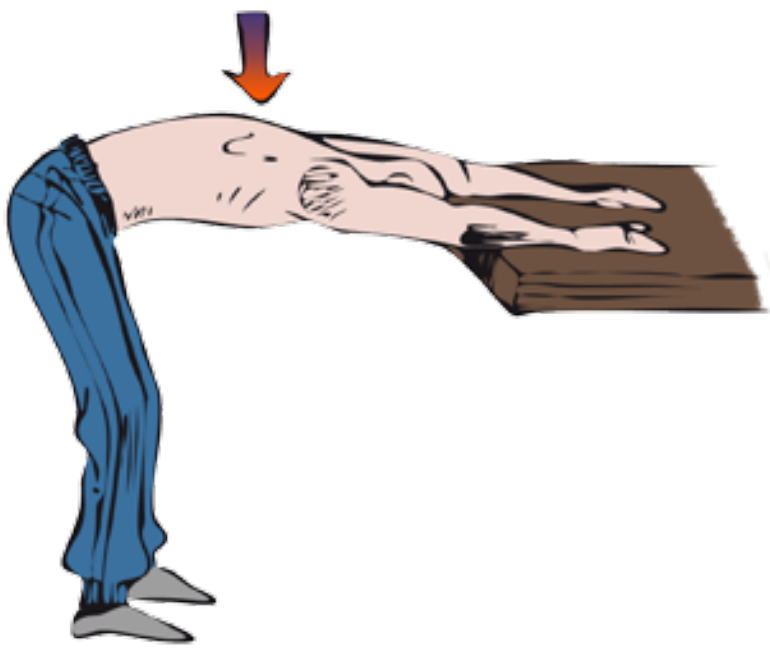
RECUPERO



DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. LASCIARE CADERE IL BRACCIO ESTESO. L'AZIONE DELLA GRAVITÀ VIENE AIUTATA DA UN PESO POSTO LUNGO IL BRACCIO A ALL'ALTEZZA DEL GOMITO.

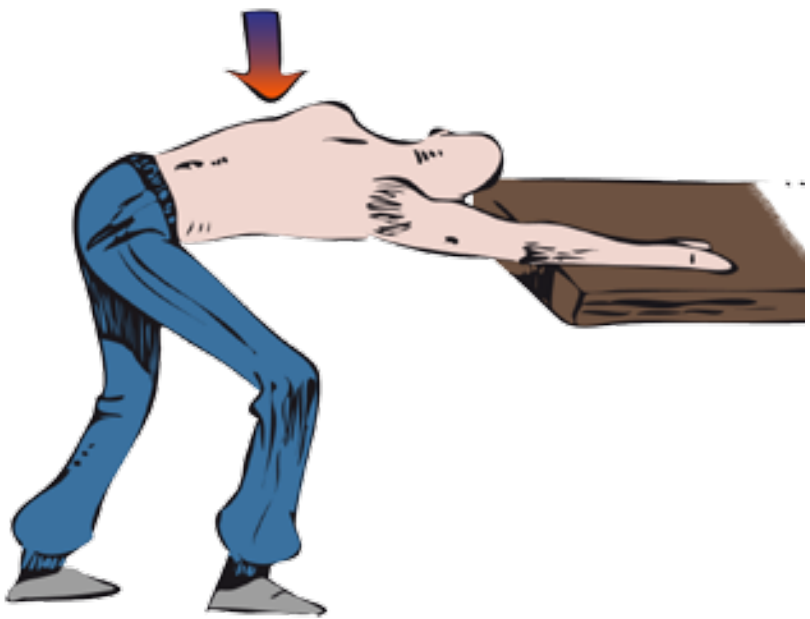
SERIE RIPETIZIONI RECUPERO

IN PIEDI RIVOLTO VERSO IL TAVOLO. DISTENDERE LE BRACCIA SUL TAVOLO FACENDO SCIVOLARE LA MANO SULLA SUPERFICIE D'APPOGGIO.

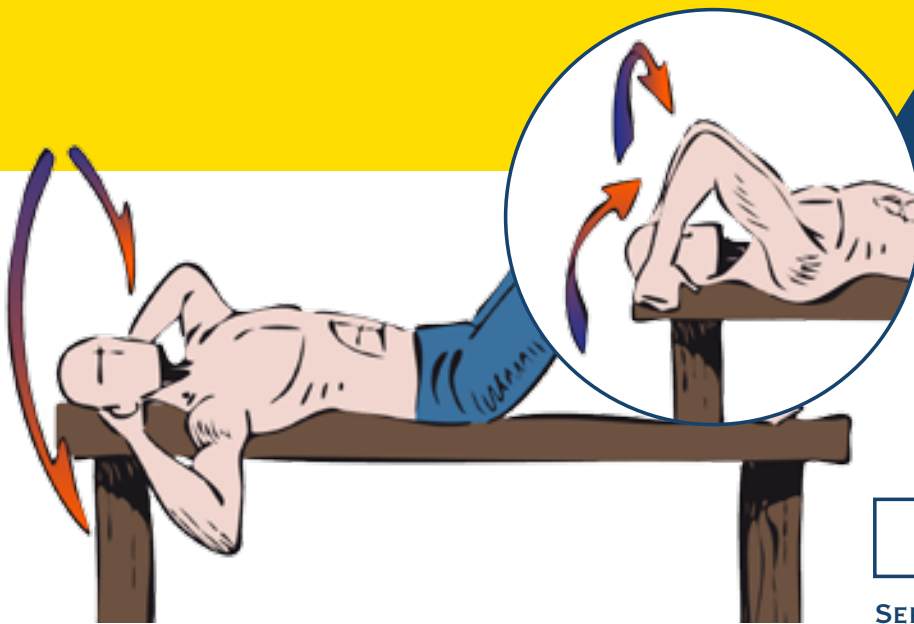


SERIE RIPETIZIONI RECUPERO

IN PIEDI RIVOLTO VERSO IL TAVOLO. DISTENDERE IL BRACCIO SUL TAVOLO FACENDO SCIVOLARE LA MANO SULLA SUPERFICIE D'APPOGGIO ED EFFETTUARE DELLE SPINTE VERSO IL BASSO.



SERIE RIPETIZIONI RECUPERO

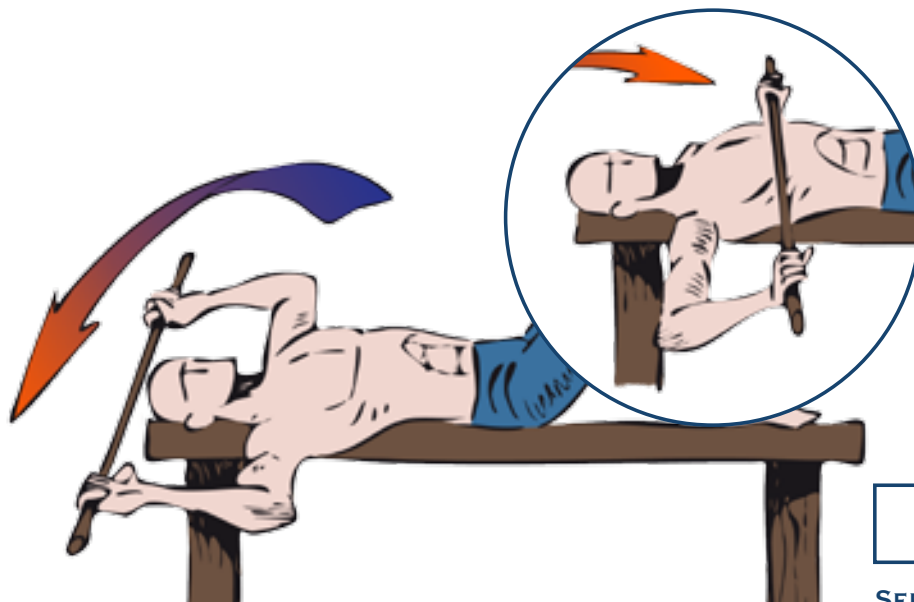


DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. MANI INCROCIATE DIETRO LA NUCA. ALLONTANARE I GOMITI FACENDOLI CADERE LATERALMENTE; SUCCESSIVAMENTE AVVICINARE I GOMITI.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

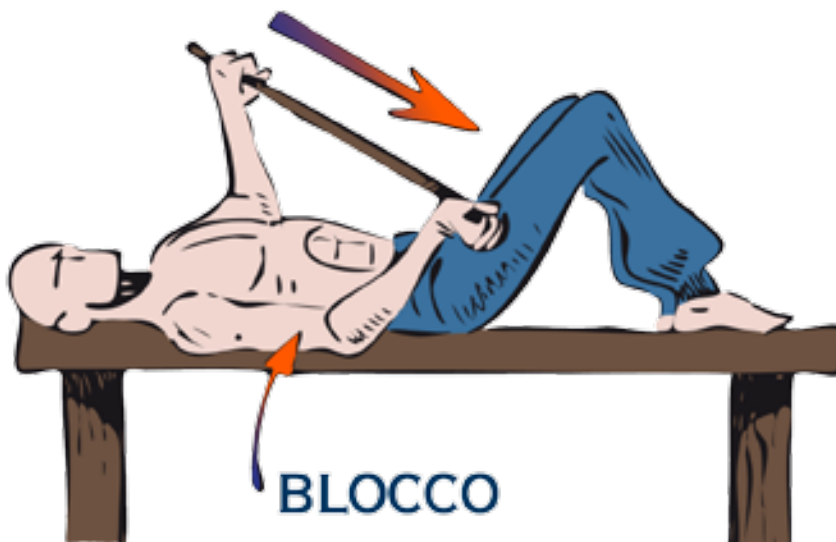


DISTESI CON LE GINOCCHI FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. BRACCIA A CANDELABRO CON I GOMITI FLESSI A 90° E L'IMPUGNATURA LARGA DI UN BASTONE. LASCIARE CADERE LE BRACCIA IN EXTRAROTAZIONE FINO ALLA MASSIMA AMPIEZZA POSSIBILE. SUCCESSIVAMENTE PASSARE ALLA POSIZIONE DI INTRAROTAZIONE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



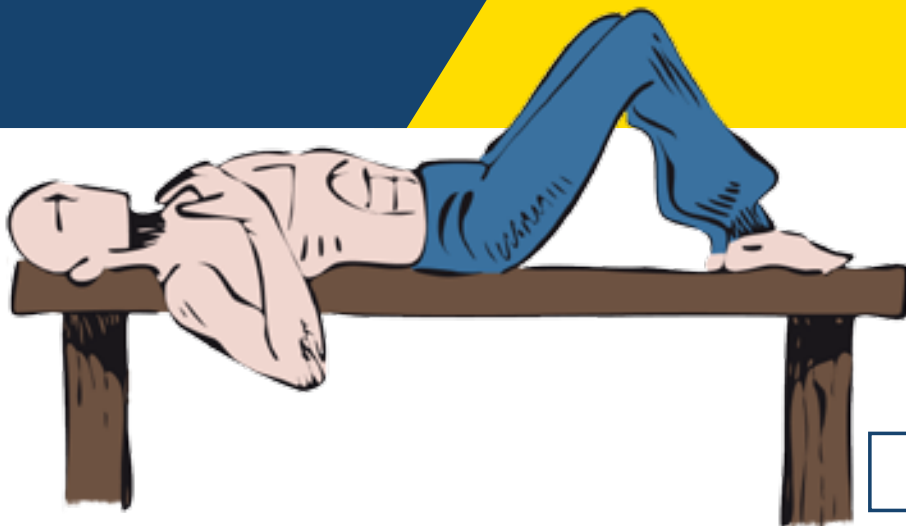
BLOCCO

DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE ED I PIEDI IN APPOGGIO. BRACCIO ADERENTE AL CORPO CON IL GOMITO FLESSO A 90°. CON L'AIUTO DEL BASTONE, PORTARE IL BRACCIO INTERESSATO IN ROTAZIONE ESTERNA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. LASCIARE CADERE IL BRACCIO TESO IN FUORI DAL LETTINO, PER FAVORIRE IL MOVIMENTO DI ESTENSIONE.

SERIE

RIPETIZIONI

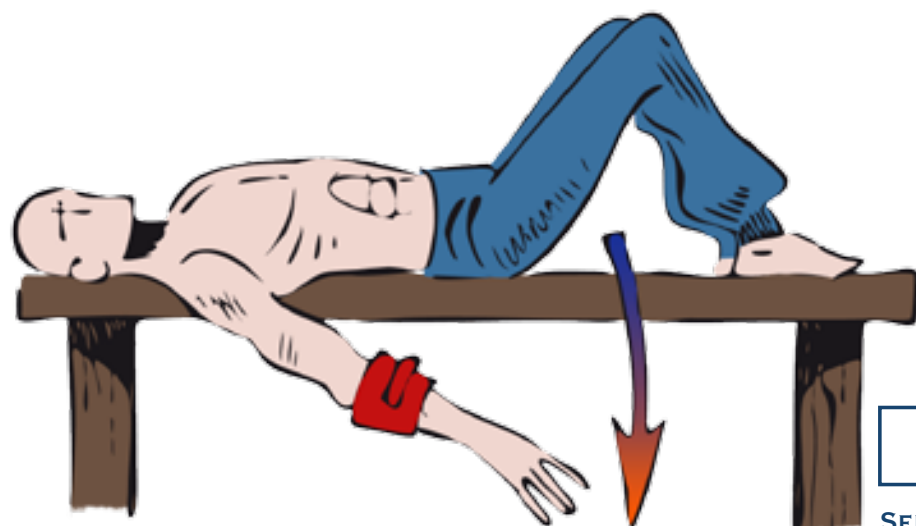
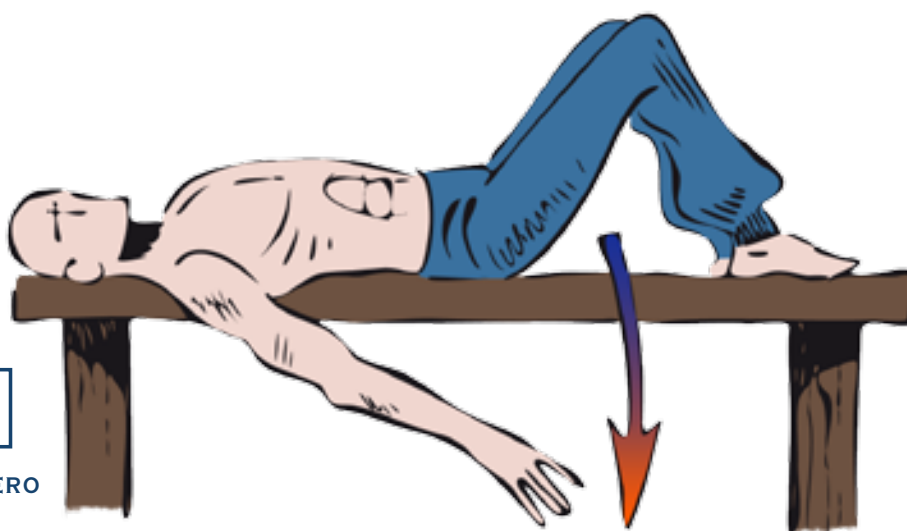
RECUPERO

DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. LASCIARE CADERE IL BRACCIO TESO IN FUORI DAL LETTINO, PER FAVORIRE IL MOVIMENTO DI ESTENSIONE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

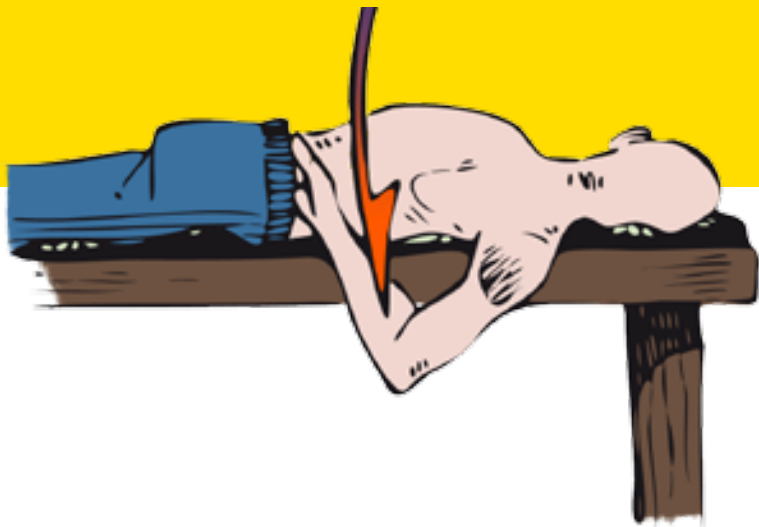


DISTESI CON LE GINOCCHIA FLESSE E I PIEDI IN APPOGGIO. LASCIARE CADERE IL BRACCIO TESO IN FUORI DAL LETTINO, PER FAVORIRE IL MOVIMENTO DI ESTENSIONE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SDRAIATO IN DECUBITO PRONO. POSIZIONARE LA MANO DIETRO LA SCHIENA, IMPUGNARE LA CINTURA DEGLI INDUMENTI. LASCIARE CADERE IL BRACCIO LATERALMENTE VERSO IL BASSO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE

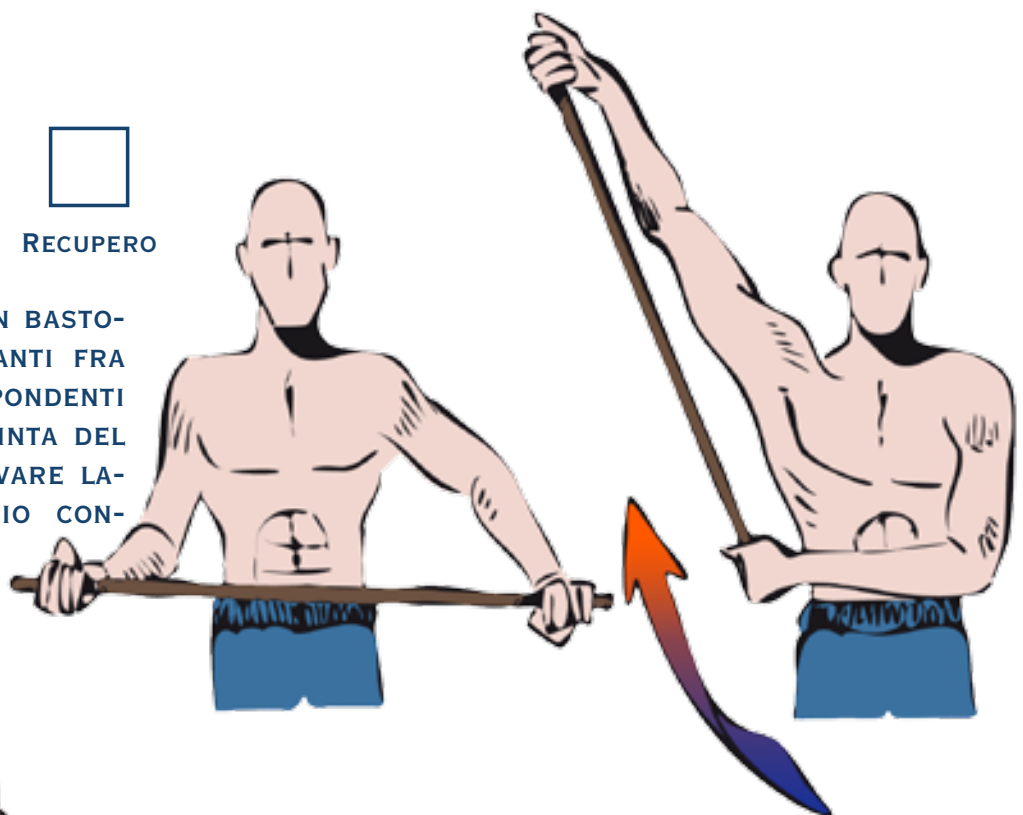


RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI IMPUGNANDO UN BASTONE CON LE MANI DISTANTI FRA LORO A POLLICI CORRISPONDENTI (DX O SN). CON LA SPINTA DEL BRACCIO OPPOSTO, ELEVARE LATERALMENTE IL BRACCIO CONTROLATERALE.



BLOCCO



SEDUTI CON IL BRACCIO LUNGO IL FIANCO ED IL GOMITO FLESSO A 90°. CON LA SPINTA DEL BASTONE SI FAVORISCE IL MOVIMENTO DI ROTAZIONE ESTERNA. IL BRACCIO INTERESSATO NON DEVE ALLONTANARSI DAL FIANCO, PER EVITARE CIÒ, LO STESSO ESERCIZIO PUÒ ESSERE ESEGUITO CON IL FIANCO IN APPOGGIO ALLO STIPITE DI UNA PORTA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTO DI FRONTE UN PIANO D'APPOGGIO. DOPO AVER POSTO IL GOMITO TESO ALLA STESSA ALTEZZA DELLA SPALLA SUL PIANO D'APPOGGIO, INCLINARE IL BUSTO IN AVANTI.



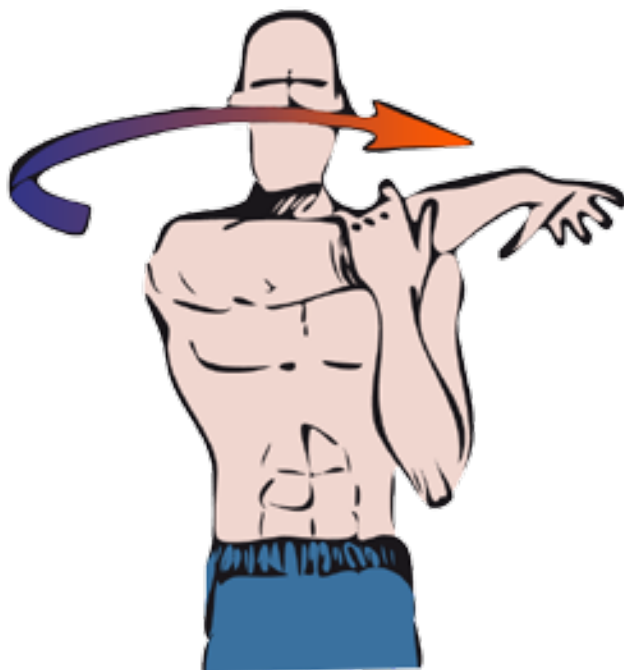
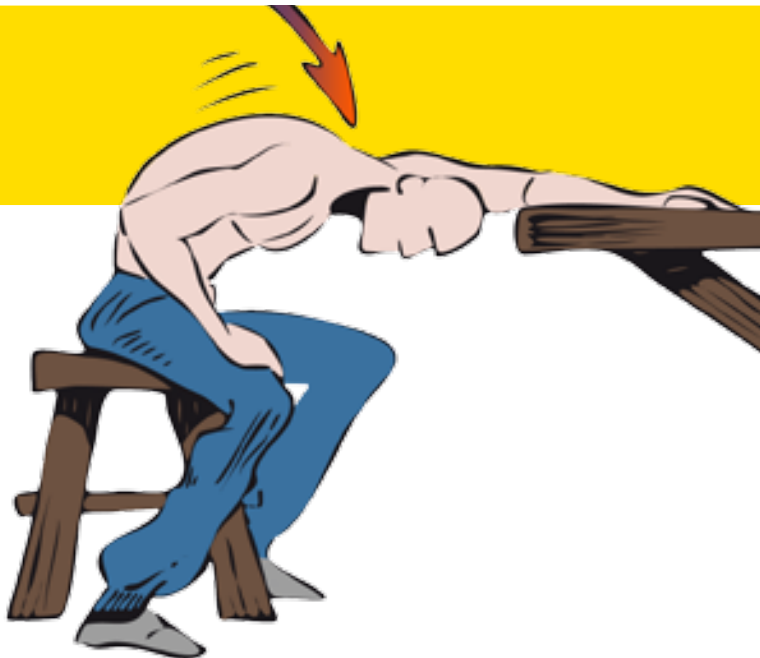
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DOPO AVER IMPUGNATO IL GOMITO, TIRARE IL BRACCIO IN QUESTIONE VERSO DI SÈ.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

DOPO AVER IMPUGNATO UN ASCIUGAMANO, IL BRACCIO INTERESSATO VIENE TRASCINATO VERSO L'ALTO LUNGO LA SCHIENA.



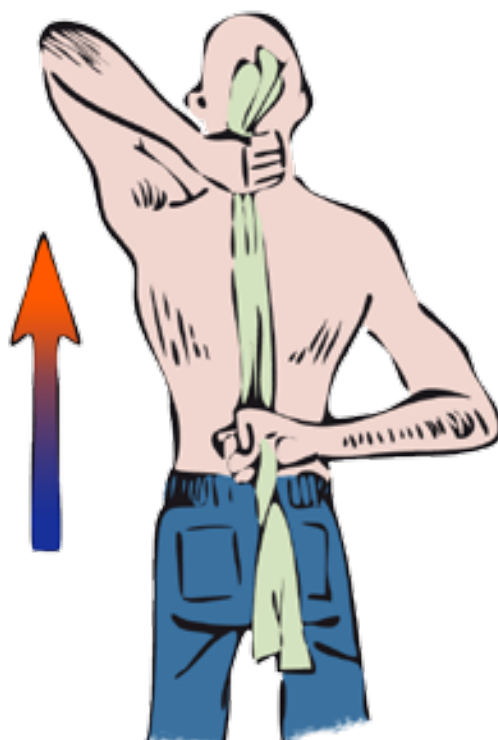
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DOPO AVER IMPUGNATO UN ASCIUGAMANO, IL BRACCIO INTERESSATO VIENE TRASCINATO DAL BRACCIO CONTROLATERALE VERSO IL LATO OPPOSTO.



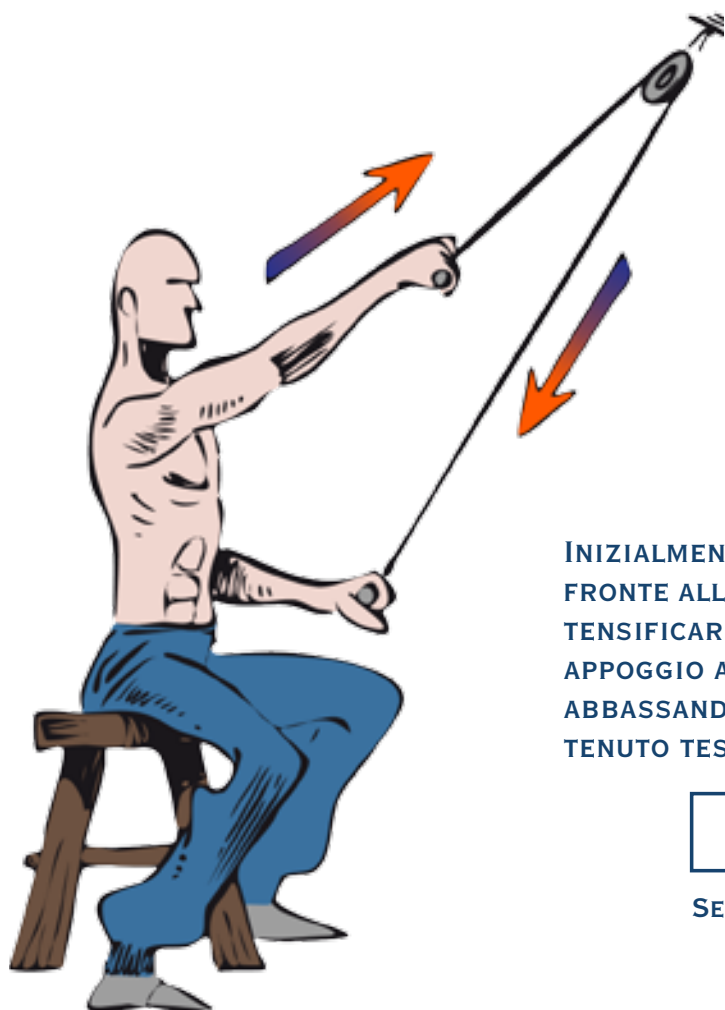
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



INIZIALMENTE ESEGUIRE L'ESERCIZIO RIVOLTI DI FRONTE ALLA CARRUCOLA. SUCCESSIVAMENTE, PER INTENSIFICARE L'ESERCIZIO, PORSI CON LA SCHIENA IN APPOGGIO ALLA PORTA. IL BRACCIO CONTROLATERALE, ABBASSANDOSI, ELEVA IL BRACCIO INTERESSATO MANTENUTO TESO.



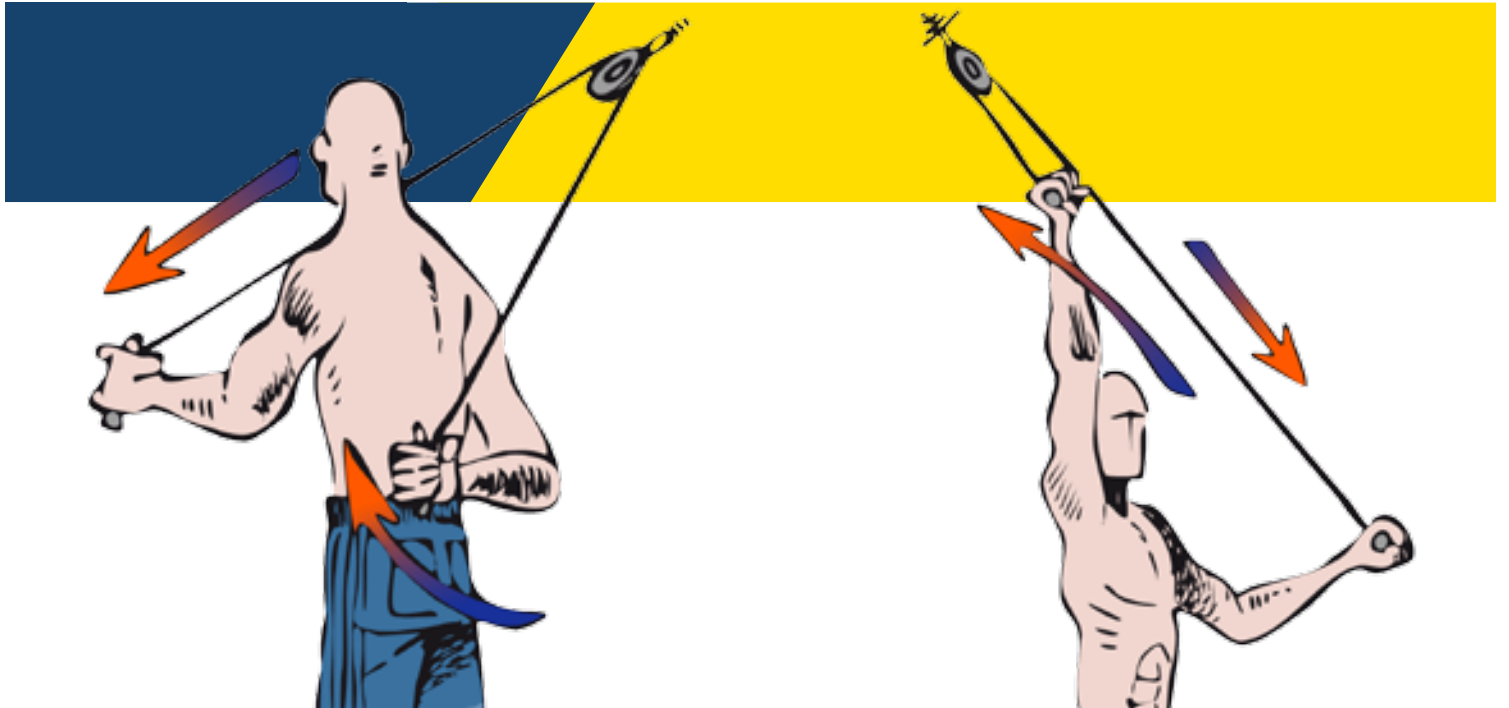
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

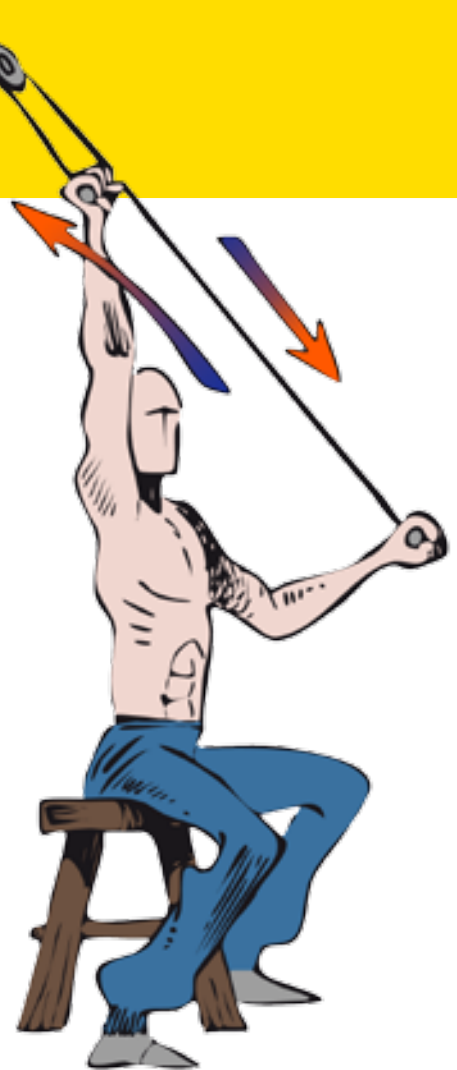


IL BRACCIO INTERESSATO IMPUGNA LA CAR-
RUCOLA DIETRO LA SCHIENA, IL CONTROLATE-
RALE SI ABBASSA INCREMENTANDO COSÌ LA
ROTAZIONE INTERNA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SEDUTI CON LA SCHIENA APPOGGIATA ALLA PORTA. IL
BRACCIO CONTROLATERALE, ABBASSANDOSI, ELEVA IL
BRACCIO INTERESSATO CHE PARTE DA UNA POSIZIONE
DI GOMITO FLESSO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

DISTESI IN DECUBITO LATERALE SULLO
STESSO FIANCO DEL BRACCIO INTERESSA-
TO, CON LA MANO CONTROLATERALE IMPU-
GNARE IL POLSO E SPINGERE LENTAMENTE
VERSO IL BASSO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SEDUTI CON LA SCHIENA APPOGGIATA ALLA PORTA. IL BRACCIO CONTROLATERALE, AB-
BASSANDOSI, ELEVA LATERALMENTE IL
BRACCIO INTERESSATO, CHE PARTE DA UNA
POSIZIONE DI BRACCIO TESO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



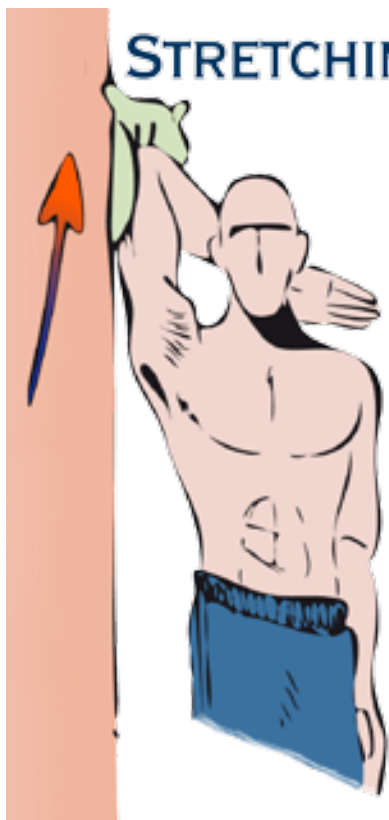
IN PIEDI, FRONTE ALLA PARETE O ALLO STIPITE DI
UNA PORTE, GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE.
PORRE LA MANO SULLA PARETE E FARLA SCIVOLARE
GRADUALMENTE VERSO L'ALTO. CON LA MANO CON-
TROLATERALE, AIUTARSI ,TIRANDO, ALLO SCOPO DI
AUMENTARE LA PRESSIONE DEL CORPO VERSO LA PA-
RETE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

STRETCHING



SERIE



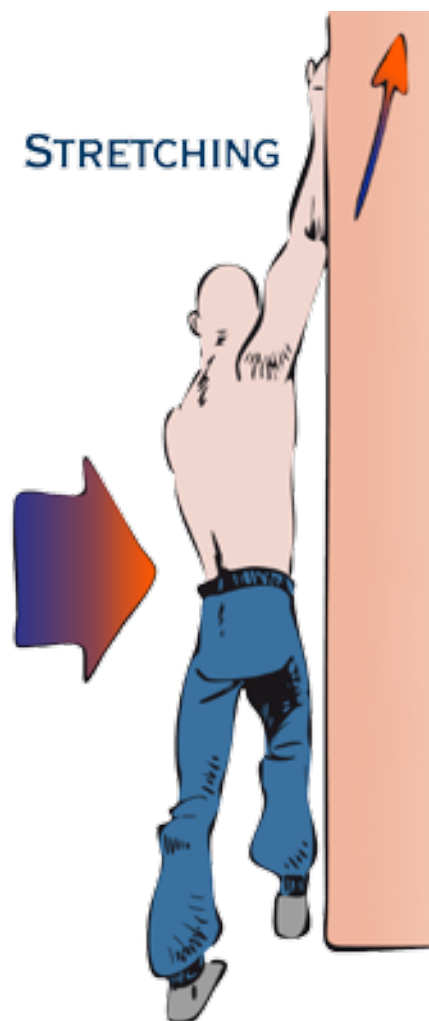
RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, SCHIENA RIVOLTA ALLA PARETE. SOLLEVARRE IL BRACCIO, PIEGANDO IL GOMITO, AGGANCIANDOSI CON LA MANO DIETRO LA NUCA. SPOSTARSI LATERALMENTE VERSO IL BRACCIO INTERESSATO SPINGENDO CONTRO IL MURO. RAGGIUNTO IL MASSIMO SPOSTAMENTO LATERALE POSSIBILE, PIEGARE LE GINOCCHIA SCIVOLANDO CON IL FIANCO SULLA PARETE.

STRETCHING



IN PIEDI, FIANCO ALLA PARETE, GAMBE DIVARICATE SAGITTALMENTE. PORRE LA MANO SULLA PARETE E FARLA SCIVOLARE GRADUALMENTE VERSO L'ALTO.



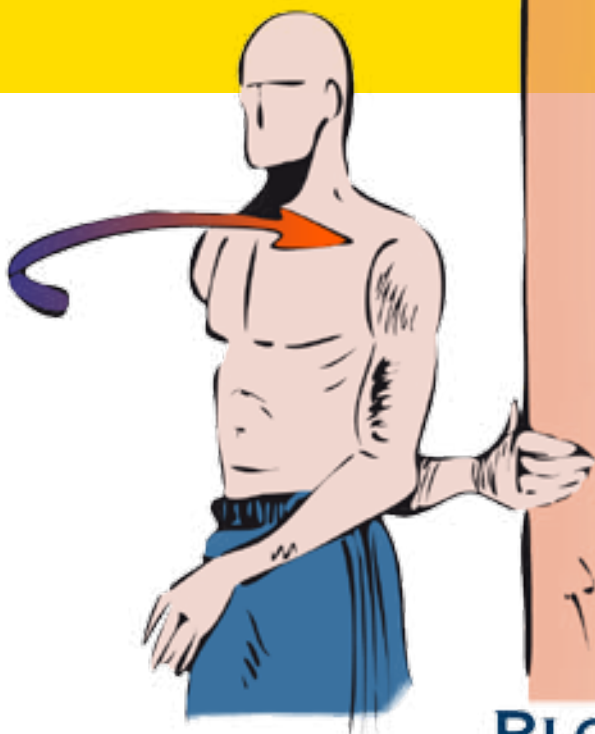
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



BLOCCO

IN PIEDI, SCHIENA RIVOLTA ALLA PARETE. CON LA MANO DEL BRACCIO INTERESSATO, AGGANCIARSI ALLO SPIGOLO DELLA PARETE O ALLO STIPITE DELLA PORTA. SPOSTARSI LATERALMENTE (VERSO DESTRA PER IL BRACCIO DESTRO, VICEVERSA, VERSO SINISTRA, PER IL BRACCIO SINISTRO). RAGGIUNTO IL MASSIMO SPOSTAMENTO POSSIBILE, INCREMENTARE LA ROTAZIONE, PIEGANDO LE GINOCCHIA E SCIVOLANDO CON LA SCHIENA SULLA PARETE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, FRONTE RIVOLTA ALLA PARETE CON IL BRACCIO LUNGO IL FIANCO, GOMITO FLESSO A 90°. APPOGGIARE LA MANO DEL BRACCIO INTERESSATO ALLA PARETE. CON LA MANO CONTROLATERALE, FISSARE IL GOMITO AL FIANCO. RUOTARE IL CORPO DAL LATO OPPOSTO PER INCREMENTARE LA ROTAZIONE ESTERNA.



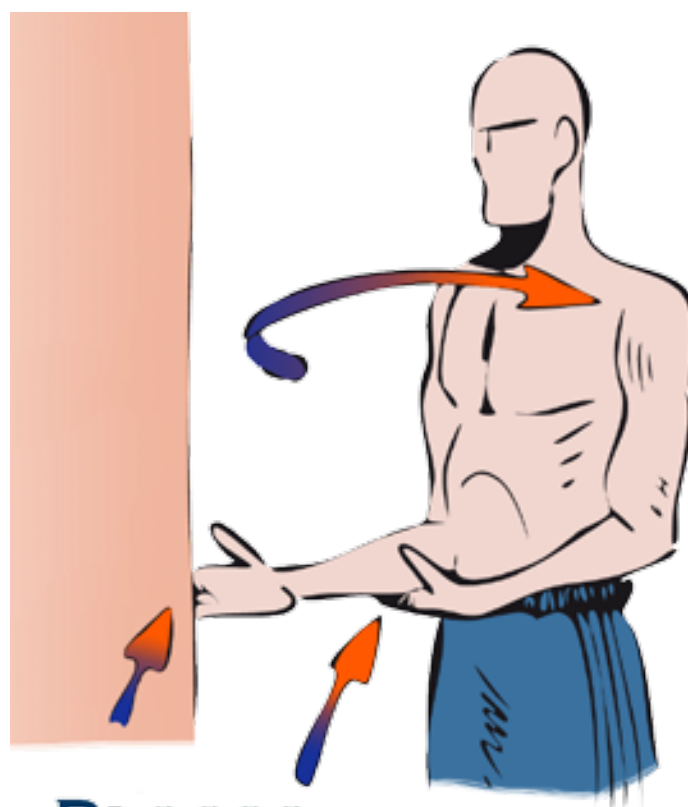
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



BLOCCO

IN PIEDI, POGGIARE ENTRAMBE LE BRACCIA CON I GOMITI LEGGERMENTE FLESSI SU DUE PARETI DIVERSE. SPOSTARE LEGGERMENTE IL BUSTO IN AVANTI SENZA STACCARE ENTRAMBE LE BRACCIA ED UNIRE ENTRAMBE LE SCAPOLE.



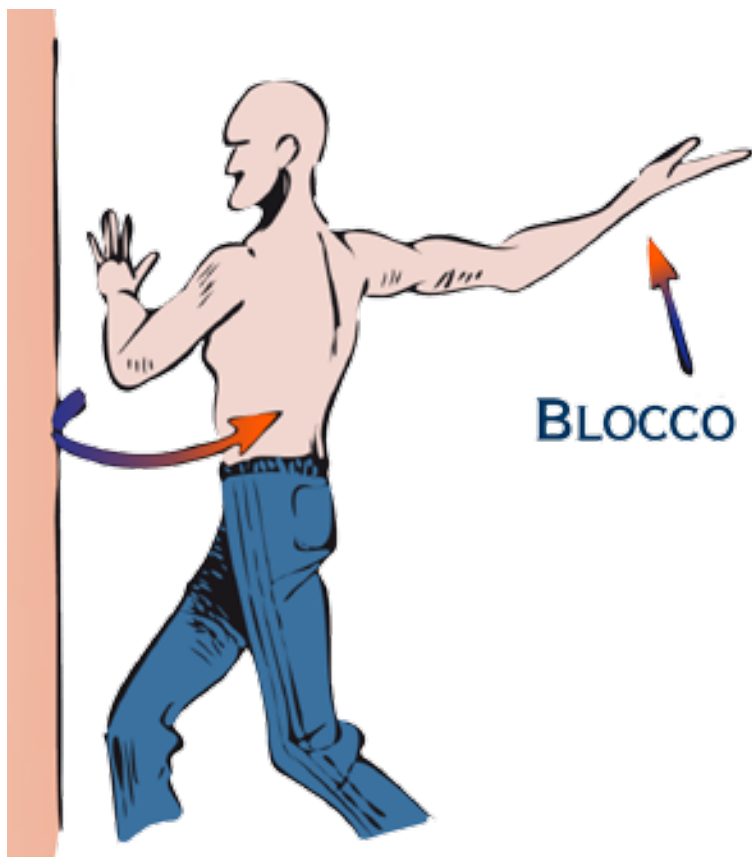
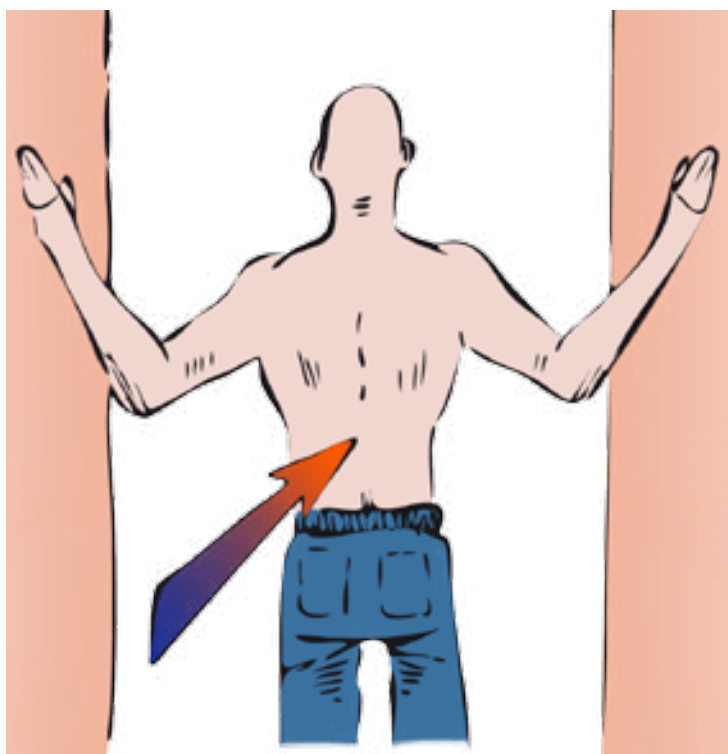
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI DI FIANCO AD UNA PARETE. POGGIARE LA MANO APERTA CONTRO LA PARETE; IL BRACCIO OPPOSTO ESTESO INDIETRO. SENZA STACCARE IL BRACCIO OPPOSTO DALLA PARETE, RUOTARE IL BUSTO VERSO IL LATO DEL BRACCIO INTERESSATO POGGIATO AL MURO.



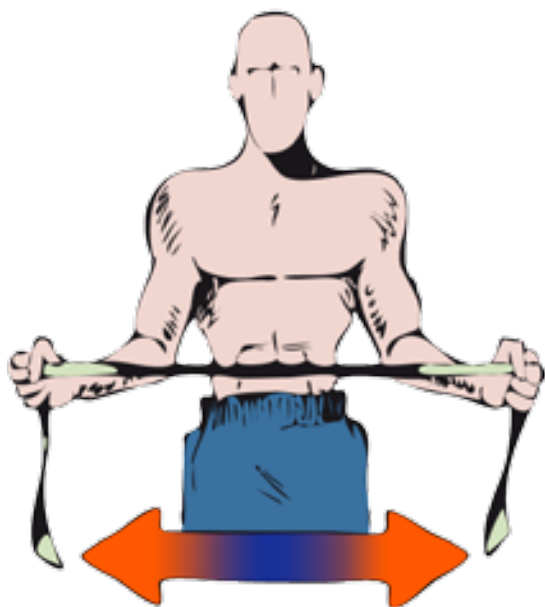
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



GOMITI FLESSI A 90°, IMPUGNARE L'ELASTICO CON ENTRAMBE LE MANI E TRAZIONARLO VERSO L'ESTERNO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON ELASTICO SEMPRE IN LEGGERA TENSIONE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI DI FRONTE ALLA PARETE, IMPUGNARE L'ELASTICO CON ENTRAMBE LE BRACCIA TESE. TRAZIONARE L'ELASTICO ABBASSANDO LE BRACCIA FINO AL FIANCO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON ELASTICO SEMPRE IN LEGGERA TENSIONE.



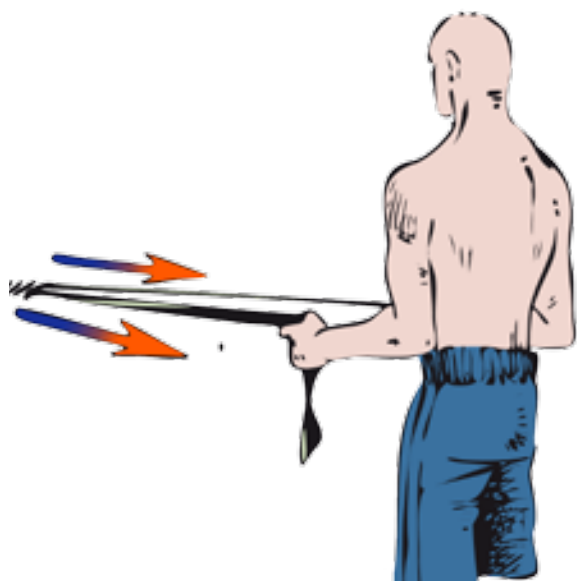
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE, GOMITI FLESSI A 90° IMPUGNARE CON ENTRAMBE LE MANI L'ELASTICO. TRAZIONARE L'ELASTICO INDIETRO UNENDO BENE LE SCAPOLE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



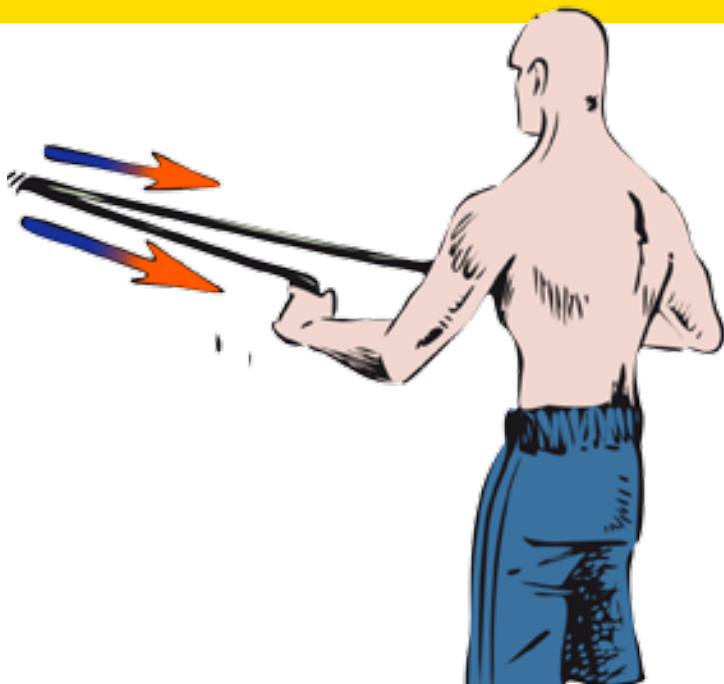
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

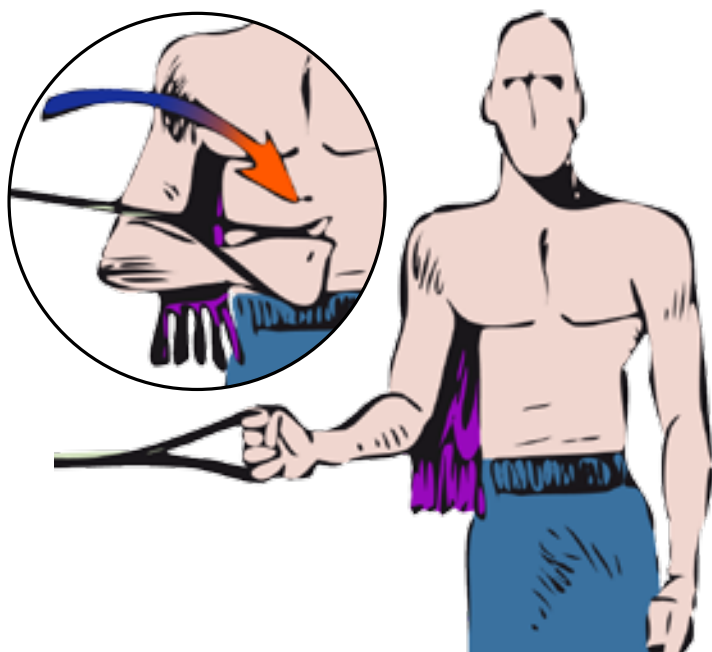


IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE, GOMITI FLESSI A 45° IMPUGNARE CON ENTRAMBE LE MANI L'ELASTICO. TRAZIONARE L'ELASTICO INDIETRO UNENDO BENE LE SCAPOLE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

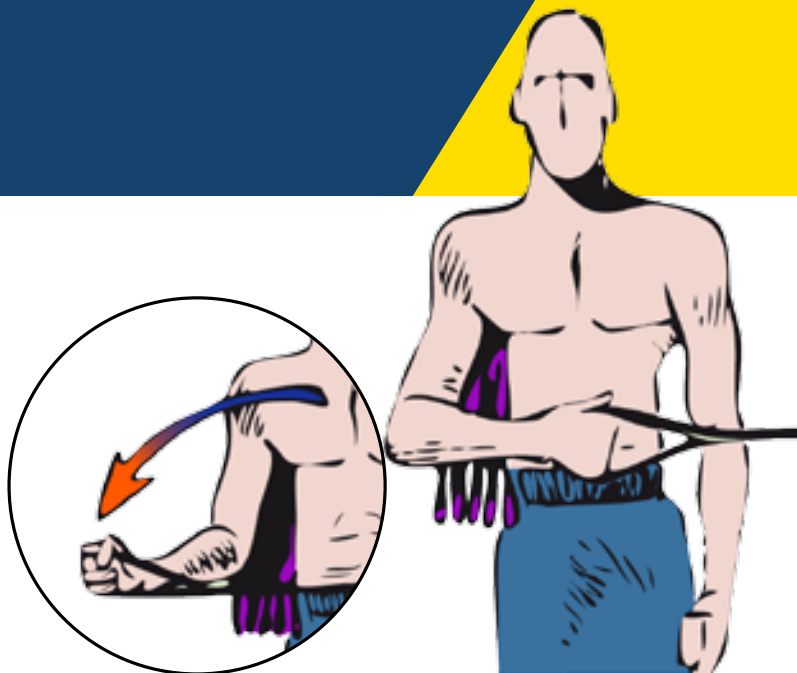


GOMITO FLESSO A 90° CON ASCIUGAMANO TRA IL BRACCIO E IL FIANCO. RUOTARE INTERNAMENTE IL BRACCIO PORTANDO LA MANO VERSO L'ADDOME, RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



GOMITO FLESSO A 90° CON ASCIUGAMANO TRA IL BRACCIO E IL FIANCO. RUOTARE ESTERNAMENTE IL BRACCIO ALLONTANANDO LA MANO DALL'ADDOME, RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE, GAMBE DIVARICATE. CON IL BRACCIO TESO, TRAZIONARE L'ELASTICO PORTANDOLO FINO AL FIANCO, RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI FIANCO RIVOLTO ALLA PARETE. IMPUGNARE L'ELASTICO CON IL BRACCIO TESO LATERALMENTE. TRAZIONARE L'ELASTICO ABBASSANDO IL BRACCIO FINO AL FIANCO. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON ELASTICO SEMPRE IN LEGGERA TENSIONE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, GAMBE LEGGERMENTE FLESSE, SOLLEVO UN CUSCINO DA TERRA. EFFETTUO UNA TORSIONE DEL BUSTO PORTANDO IL CUSCINO VERSO L'ALTO CON ENTRAMBE LE BRACCIE DISTESE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



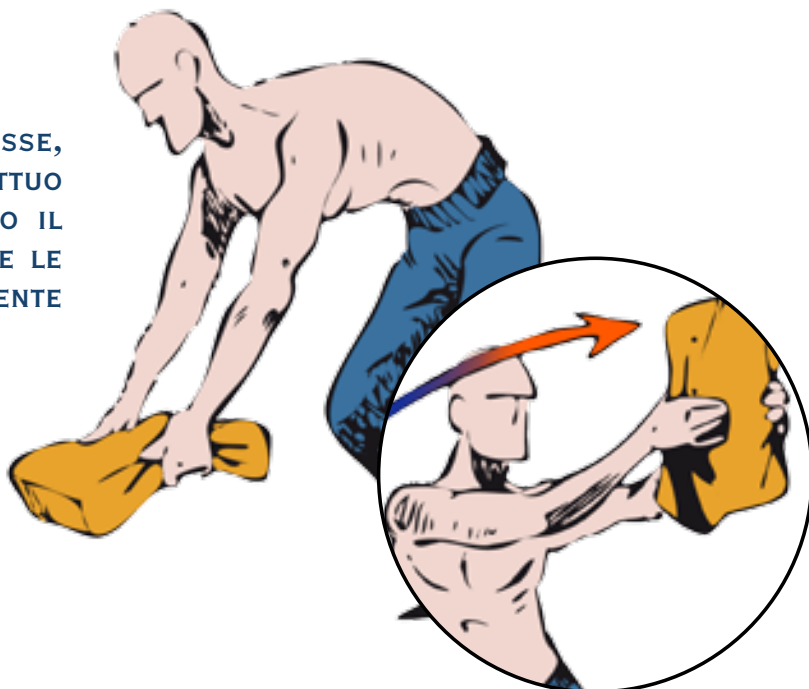
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI FIANCO RIVOLTO ALLA PARETE, IMPUGNARE L'ELASTICO CON IL BRACCIO TESO LATERALMENTE. TRAZIONARE L'ELASTICO PORTANDO LA MANO LEGGERMENTE DAVANTI AL CORPO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



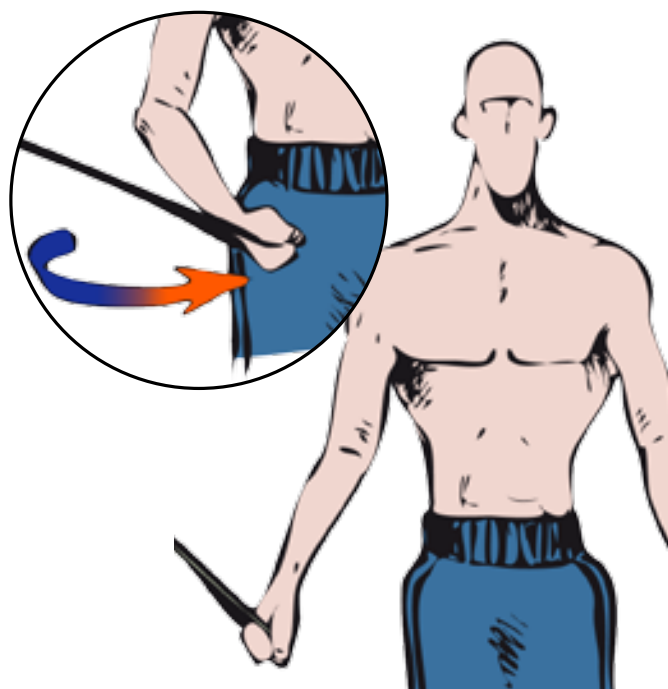
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO





DOPO AVER FISSATO SOTTO AL PIEDE UNA ESTREMITÀ DELL'ELASTICO, IMPUGNARLO CON IL BRACCIO TESO. SOLLEVARE IL BRACCIO VERSO L'ALTO SENZA OLTREPASSARE L'ALTEZZA DELLE SPALLE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

FISSARE SOTTO IL PIEDE CONTROLATERALE UNA ESTREMITÀ DELL'ELASTICO, IMPUGNARLO CON IL BRACCIO TESO, INTRARUOTATO E SPOSTATO IN AVANTI. SOLLEVARE IL BRACCIO FRONTALMENTE SENZA OLTREPASSARE L'ALTEZZA DELLE SPALLE. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



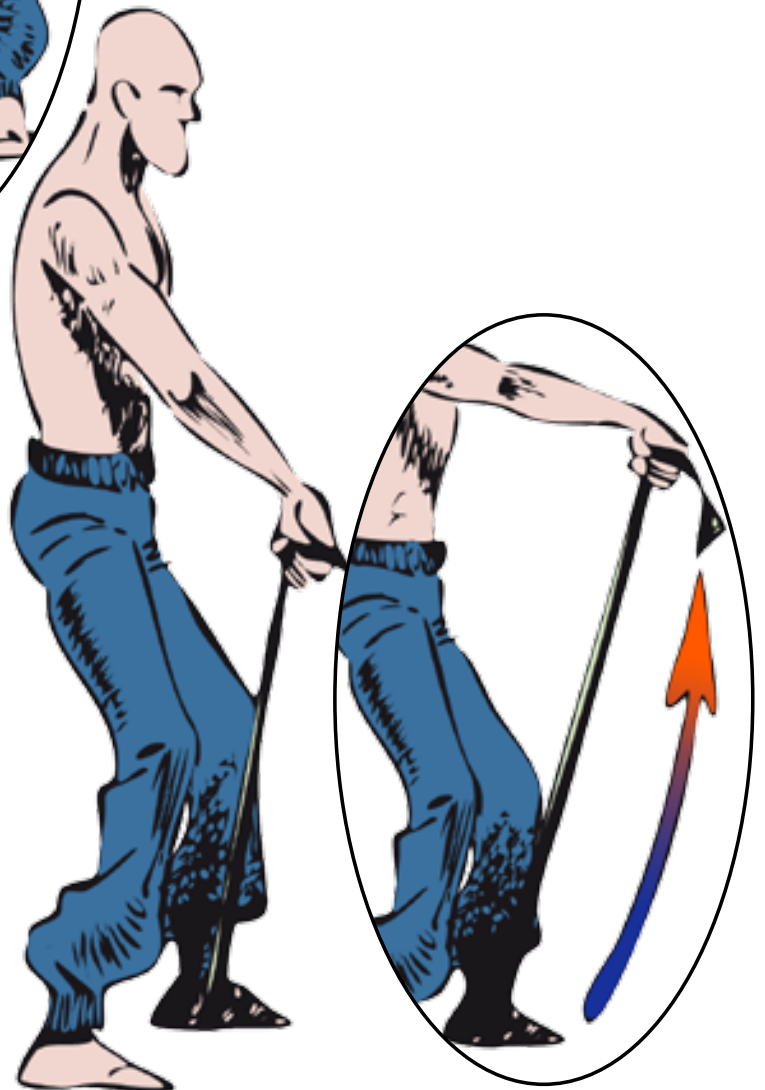
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DOPO AVER FISSATO SOTTO AL PIEDE UNA ESTREMITÀ DELL'ELASTICO, IMPUGNARLO CON GOMITO FLESSO A 90°, BRACCIO EXTRARUOTATO E SPOSTATO IN AVANTI. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO L'ALTO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



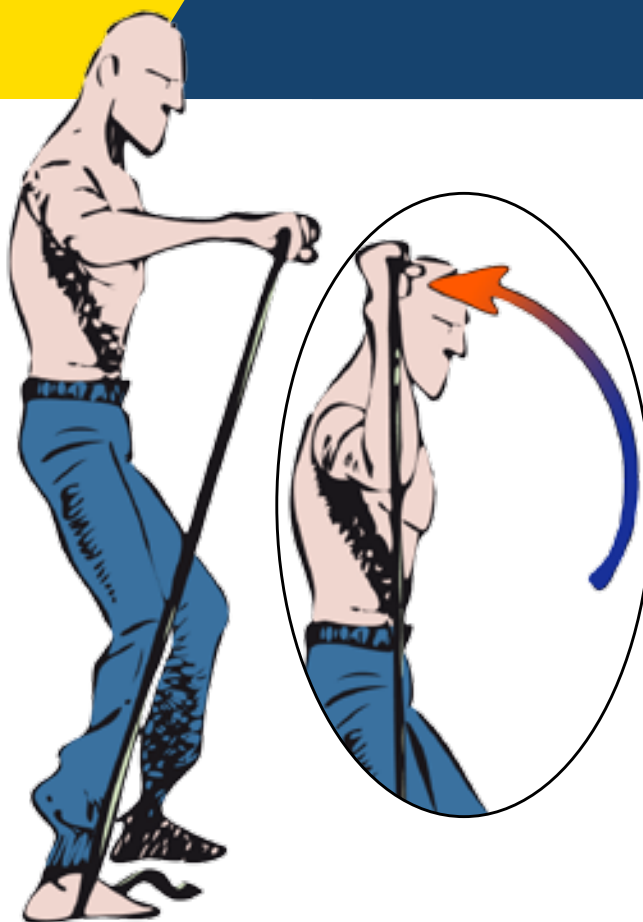
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



FISSARE SOTTO IL PIEDE CONTROLATERALE UNA ESTREMITÀ DELL'ELASTICO. GAMBE LEGGERMENTE FLESSE E BUSTO IN AVANTI CON BRACCIO SOSTENUTO SU UNA PANCA. IMPUGNARE L'ELASTICO CON BRACCIO TESO E TRAZIONARLO VERSO L'ADDOME. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



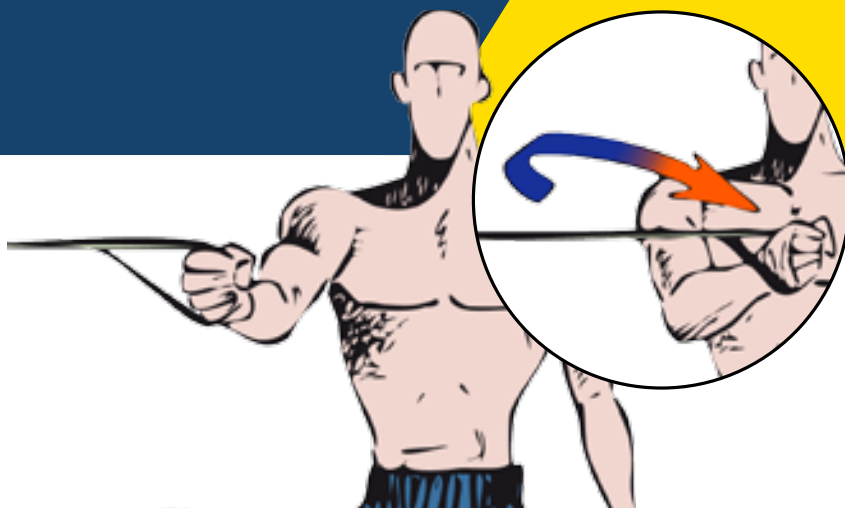
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

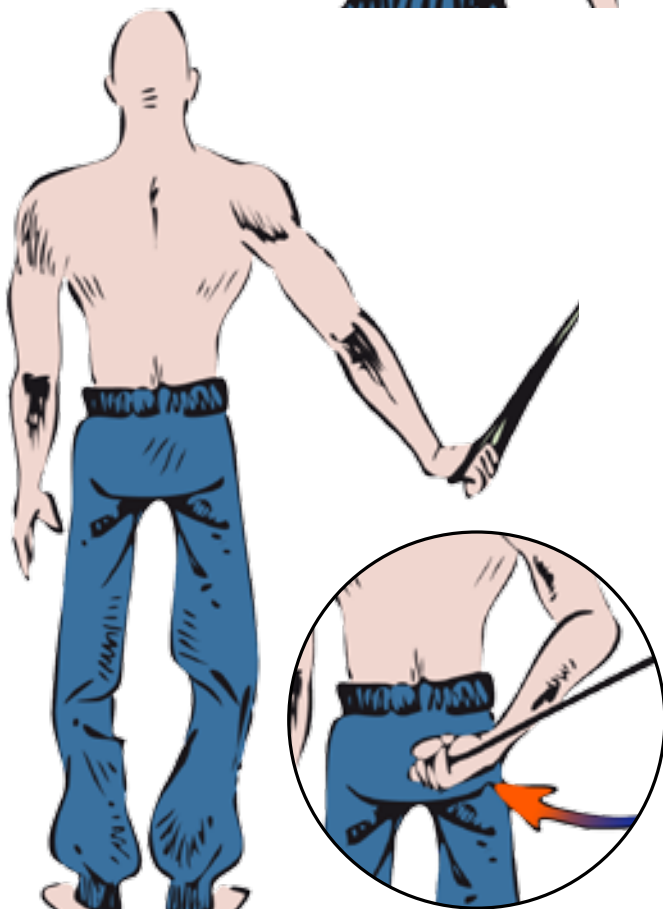


IN PIEDI FIANCO ALLA PARETE, IMPUGNARE L'ELASTICO CON IL BRACCIO DISTESO IN FUORI POSTO ALL'ALTEZZA DELLA SPALLA. TRAZIONARE L'ELASTICO IN DIREZIONE DEL PETTO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

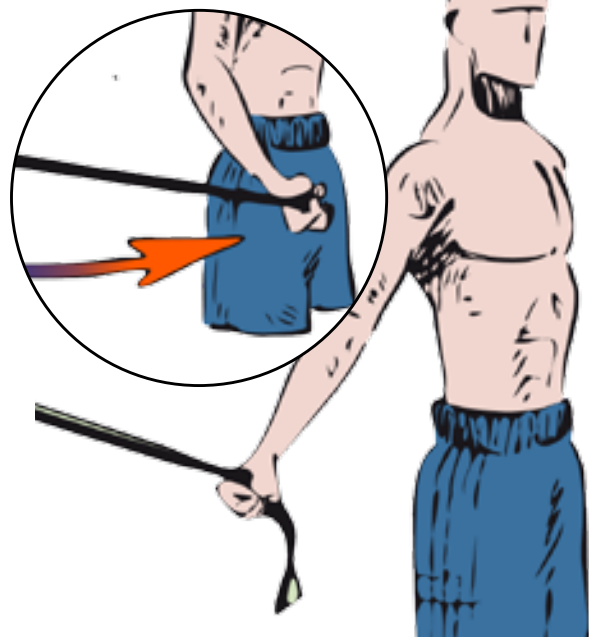


IN PIEDI FIANCO RIVOLTO ALLA PARETE. IMPUGNARE L'ELASTICO CON IL BRACCIO TESO LATERALMENTE. TRAZIONARE L'ELASTICO ABBASSANDO IL BRACCIO FINO AL FIANCO. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA CON ELASTICO SEMPRE IN LEGGERA TENSIONE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SPALLE ALLA PARETE, IMPUGNARE L'ELASTICO CON IL BRACCIO DISTESO DIETRO. TRAZIONARE L'ELASTICO IN AVANTI. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



POSIZIONE SEDUTA, FIANCO AL TAVOLO, BRACCIO ABDOTTO LATERALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90° SOSTENUTO DA UN CUSCINO. FISSARE L'ELASTICO DIETRO DI NOI E TRAZIONARLO IN ROTAZIONE INTERNA. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

POSIZIONE SEDUTA, FIANCO AL TAVOLO, BRACCIO ABDOTTO LATERALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90° SOSTENUTO DA UN CUSCINO. FISSARE L'ELASTICO FRONTALMENTE E TRAZIONARLO IN ROTAZIONE ESTERNA. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SEDUTA, BRACCIO SOSTENUTO DA UN CUSCINO E FLESSO. FISSARE L'ELASTICO FRONTALMENTE E TRAZIONARLO FLETTENDO IL GOMITO. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SEDUTA, APPOGGIARE IL BRACCIO SU UN CUSCINO FRONTALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90°. FISSARE L'ELASTICO LATERALMENTE E TRAZIONARLO VERSO L'INTERNO, FACENDO ATTENZIONE A NON FLETTERE I POLSI. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

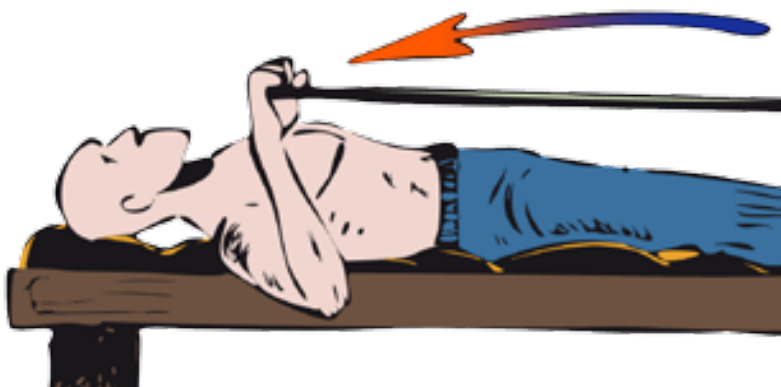
RECUPERO

POSIZIONE SEDUTA, APPOGGIARE IL BRACCIO SU UN CUSCINO FRONTALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90°. FISSARE L'ELASTICO DALLA PARTE OPPOSTA DEL BRACCIO E TRAZIONARLO VERSO L'ESTERNO, FACENDO ATTENZIONE A NON FLETTERE I POLSI. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



POSIZIONE SDRAIATA, BRACCIO ABDOTTO LATERALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90°. FISSARE L'ELASTICO DIETRO DI NOI E TRAZIONARLO IN ROTAZIONE INTERNA, FACENDO ATTENZIONE A NON FLETTERE I POLSI. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

POSIZIONE SDRAIATA, BRACCIO ABDOTTO LATERALMENTE CON GOMITO FLESSO A 90°. FISSARE L'ELASTICO FRONTALMENTE E TRAZIONARLO IN ROTAZIONE ESTERNA, FACENDO ATTENZIONE A NON FLETTERE I POLSI. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA. L'ELASTICO PUÒ ESSERE FISSATO ALLA GAMBA DEL LETTO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, FISSARE UNA ESTREMITÀ DELL'ELASTICO SOTTO AL PIEDE. TRAZIONARLO FLETTENDO IL GOMITO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, FISSARE L'ELASTICO ALLE NOSTRE SPALLE. TRAZIONARE L'ELASTICO ESTENDENDO IL GOMITO, SOSTENUTO DALL'ALTRO BRACCIO.. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, FISSARE L'ELASTICO FRONTALMENTE. TRAZIONARE L'ELASTICO ESTENDENDO IL GOMITO, SOSTENUTO DALL'ALTRO BRACCIO. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



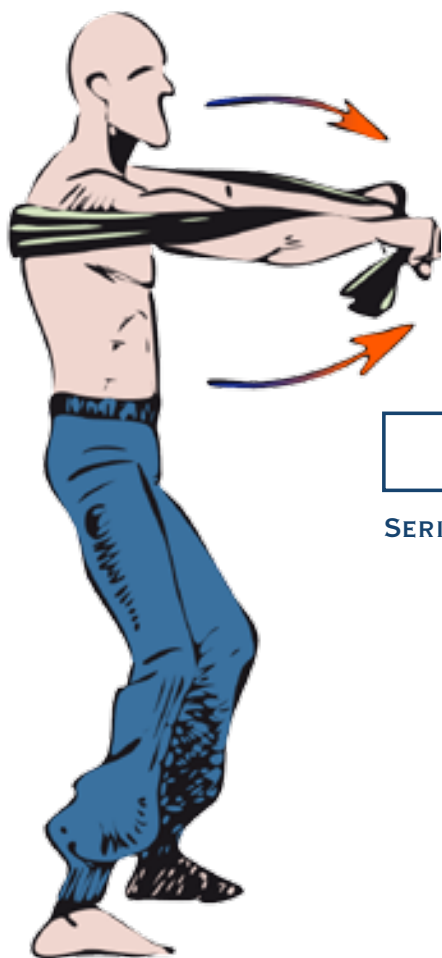
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, POSIZIONARE L'ELASTICO DIETRO LE SPALLE E IMPUGNARLO CON ENTRAMBE LE MANI, BRACCIA TESE FRONTALMENTE. SPINGERE LE BRACCIA AVANTI COME NEL TENTATIVO D'ALLUNGARLE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DOPO AVER FISSATO L'ELASTICO SOTTO AI PIEDI, IMPUGNARLO CON ENTRAMBE LE MANI. COMPIERE DEI MOVIMENTI DI ELEVAZIONE DELLE SPALLE CON SUCCESSIVO RITORNO IN POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DOPO AVER FISSATO L'ELASTICO SOTTO AI PIEDI, IMPUGNARLO CON ENTRAMBE LE MANI. EFFETTUARE DELLE CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE CON SUCCESSIVO RITORNO ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

PIEGAMENTI DELLE BRACCIA A TERRA MANTENENDO L'APPOGGIO DEL CORPO SULLE GINOCCHIA, GOMITI VICINO AI FIANCHI.



SERIE

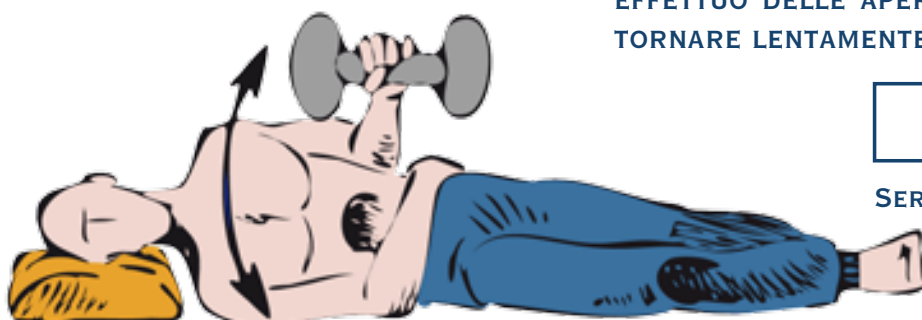


RIPETIZIONI



RECUPERO

SDRAIARSI SUL FIANCO CON GINOCCHIA FLESSE. GOMITO FLESSO A 90° ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI UN PESO EFFETTUO DELLE APERTURE VERSO L'ESTERNO E RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

PIEGAMENTI DELLE BRACCIA ALLA PA-
RETE CON GOMITI VICINO AI FIANCHI.



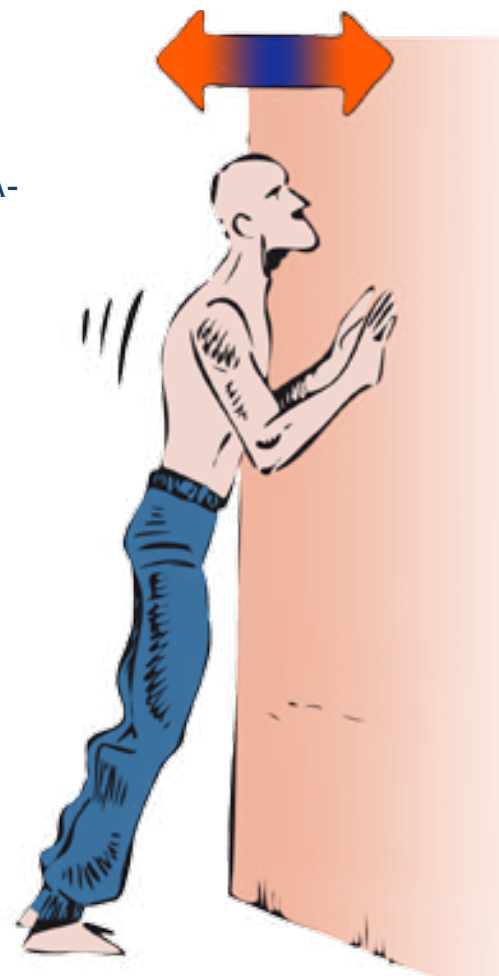
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SEDUTA, SOLLEVO IL PESO CON IL
BRACCIO TESO FRONTALMENTE. RITORNARE LEN-
TAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



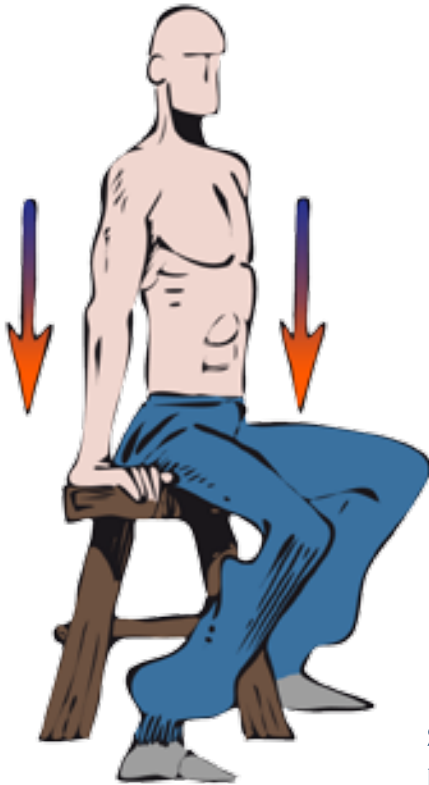
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI CON LE BRACCIA TESE LUNGO I FIANCHI, MANI IN APPOGGIO AL SOSTEGNO. IMPRIMERE UNA SPINTA CONTRO IL PIANO D'APPOGGIO.

SERIE

RIPETIZIONI

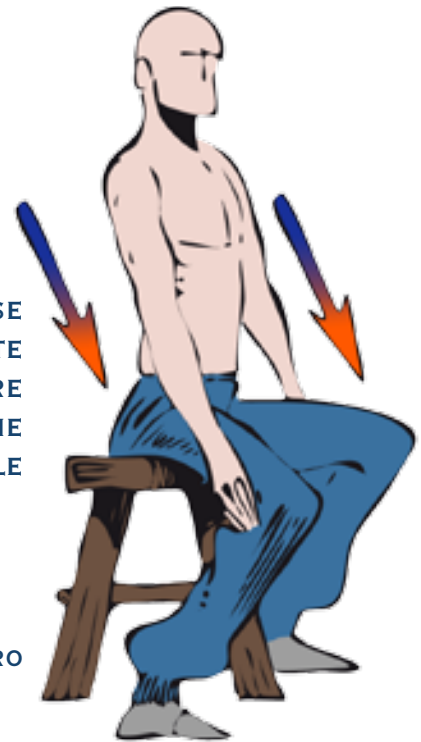
RECUPERO

SEDUTI CON LE BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI, LEGGERMENTE OBLIQUE IN AVANTI. IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO IL BASSO COME NEL TENTATIVO DI ALLUNGARE LE BRACCIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SEDUTI CON LE BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI LEGGERMENTE OBLIQUE INDIETRO. IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO IL BASSO COME NEL TENTATIVO DI ALLUNGARE LE BRACCIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

SEDUTI CON LE BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI, GOMITI FLESSI IMPUGNANDO UN BASTONE CHE POGGIA AL SUOLO CON UNA DELLE DUE ESTREMITÀ.



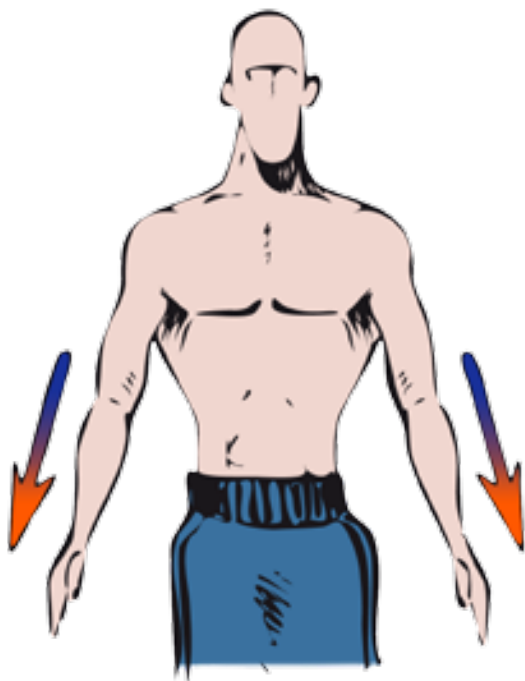
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI CON LE BRACCIA DISTESE FRONTALMENTE. IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO IL BASSO COME NEL TENTATIVO DI ALLUNGARE LE BRACCIA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI CON LE BRACCIA DISTESE E SUPINE. IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO L'ESTERNO COME NEL TENTATIVO DI APRIRE LE BRACCIA.



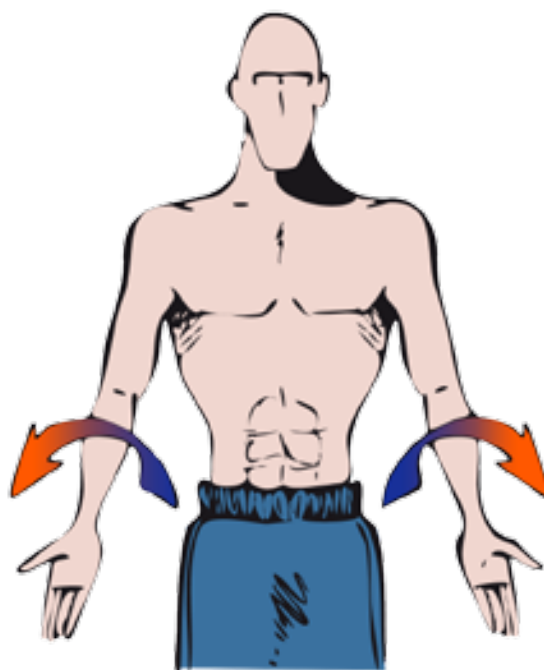
SERIE

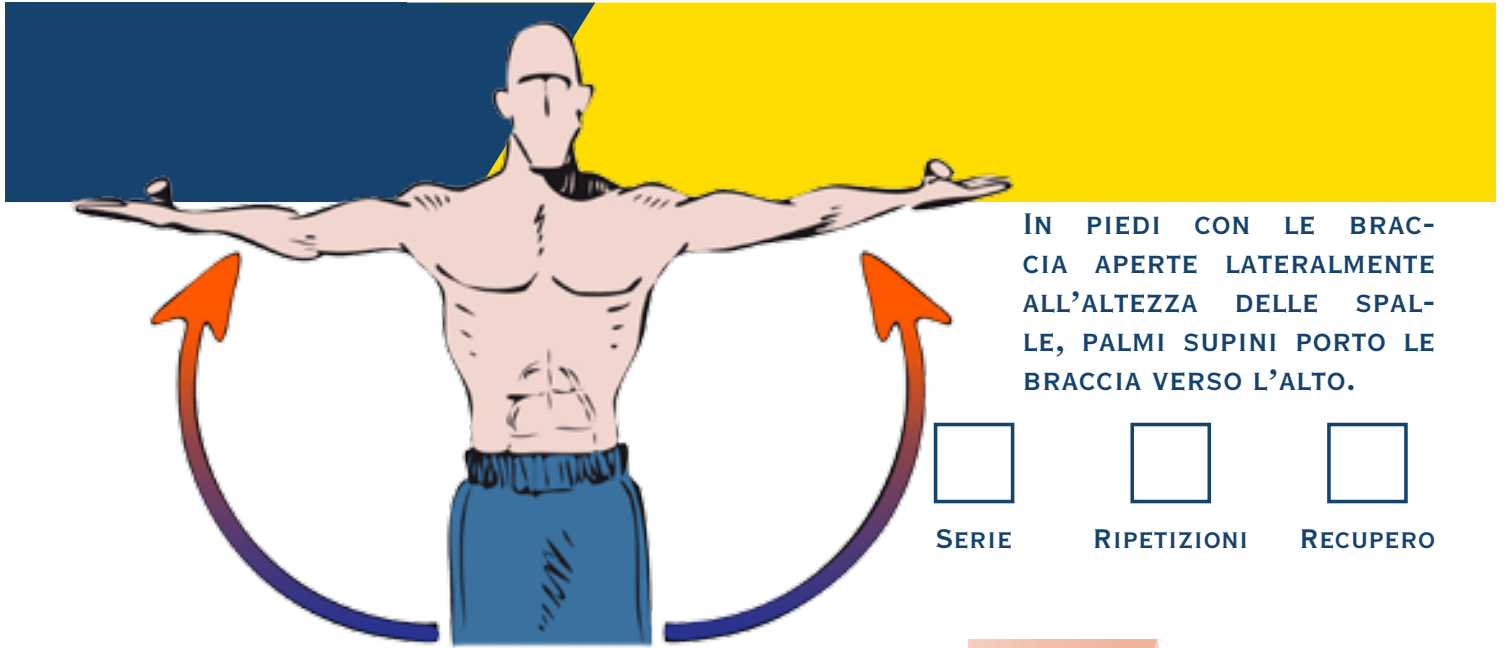


RIPETIZIONI



RECUPERO





IN PIEDI CON LE BRACCIA APERTE LATERALMENTE ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE, PALMI SUPINI PORTO LE BRACCIA VERSO L'ALTO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI FIANCO ALLA PARETE, BRACCIO ADERENTE AL FIANCO GOMITO FLESSO A 90°. DOPO AVER APPOGGIATO LA SUPERFICIE ESTERNA DELL'AVAMBRACCIO ALLA PARETE, IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO L'ESTERNO.



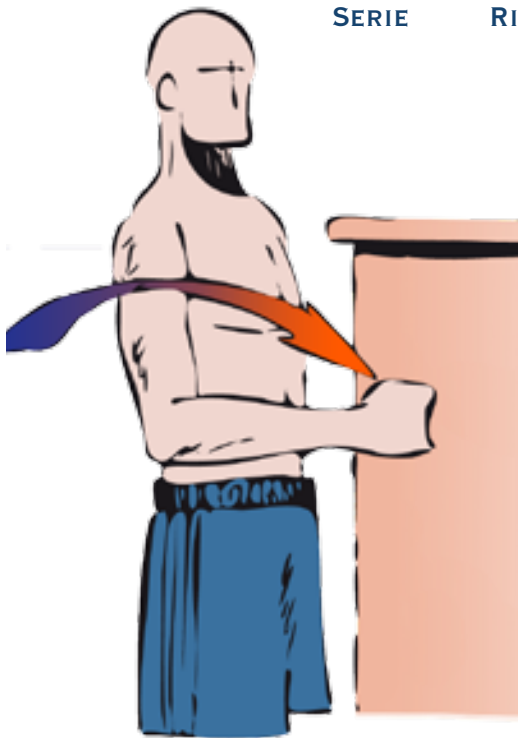
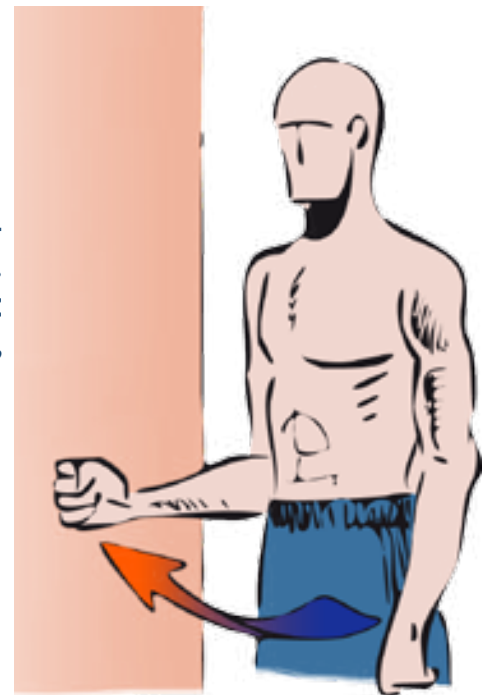
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE, BRACCIO ADERENTE AL FIANCO GOMITO FLESSO A 90°. DOPO AVER APPOGGIATO LA SUPERFICIE INTERNA DELL'AVAMBRACCIO ALLA PARETE, IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO L'INTERNO.



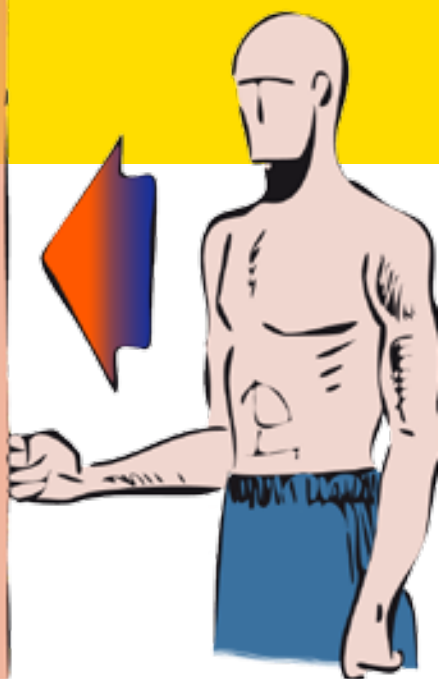
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI DI FIANCO AD UNA PARETE, BRACCIO DISTESO LUNGO IL FIANCO GOMITO FLESSO A 90°. APPOGGIARE IL PUGNO ALLA PARETE ED IMPRIMERE UNA SPINTA IN AVANTI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, SCHIENA APPOGGIATA AD UNA PARETE, BRACCIO DISTESO LUNGO IL FIANCO, GOMITO FLESSO A 90°. APPOGGIARE IL GOMITO ALLA PARETE ED IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO DIETRO.



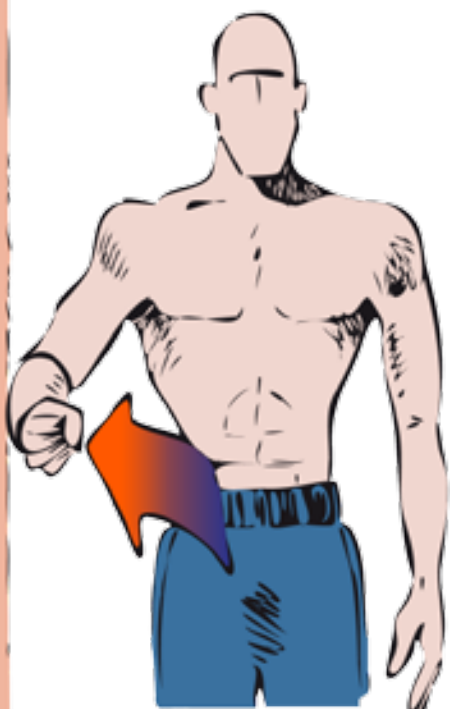
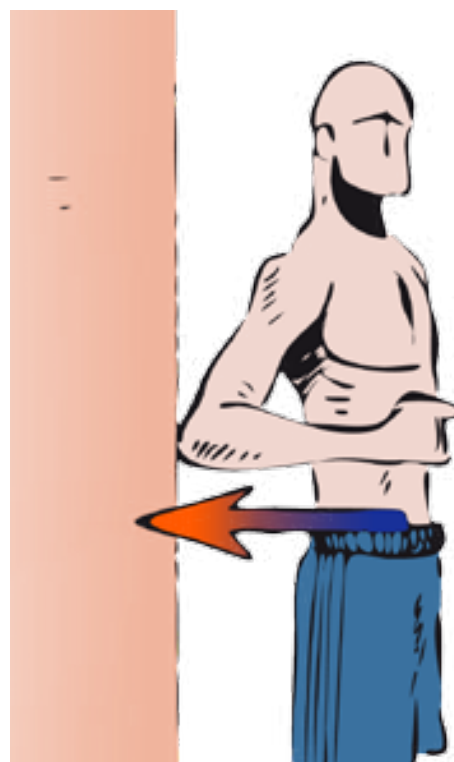
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI DI FIANCO AD UNA PARETE, BRACCIO DISTESO LUNGO IL CORPO, GOMITO FLESSO A 90°. APPOGGIARE L'AVAMBRACCIO ALLA PARETE ED IMPRIMERE UNA SPINTA VERSO L'ESTERNO.



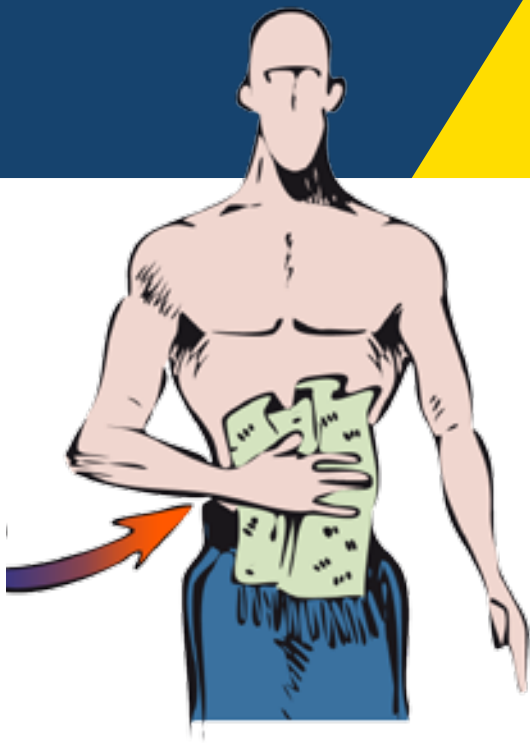
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, GOMITI FLESSO A 90° BRACCIO INTRA-RUOTATO, MANO IN APPOGGIO ALL'ADDOME CON L'INTERPOSIZIONE DI UN ASCIUGAMANO. PREMERE CONTRO L'ASCIUGAMANO MANTENENDO IL GOMITO SEMPRE AVANTI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

DISTESI IN DECUBITO PRONO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI. SOLLEVARE E MANTENERE SO-SPESE LE BRACCIA CON I PALMI VERSO L'ALTO. RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



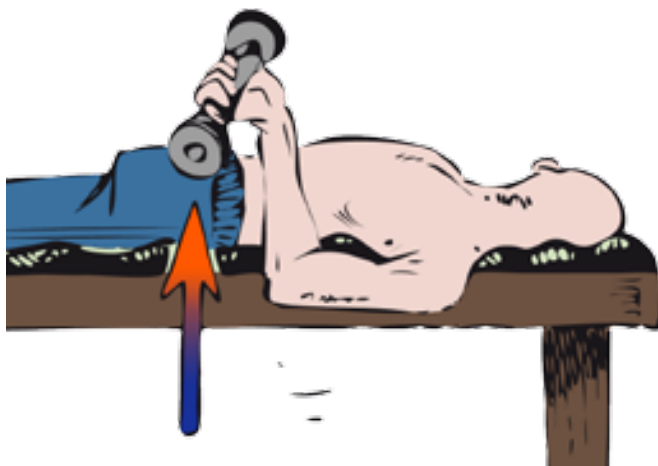
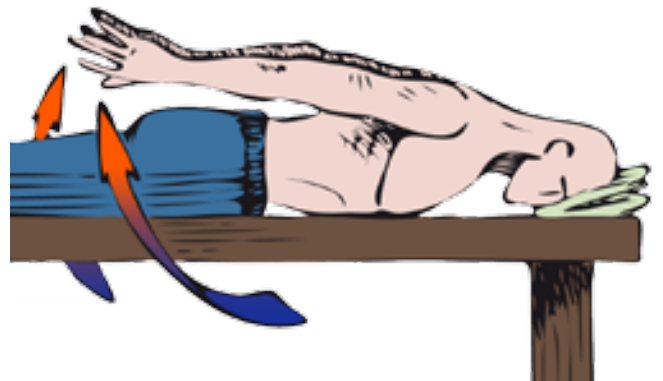
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DISTESI IN DECUBITO PRONO CON MANO DENTRO LA SCHIENA IMPUGNANDO UN PESO. STACCARE LA MANO DALLA SCHIENA.



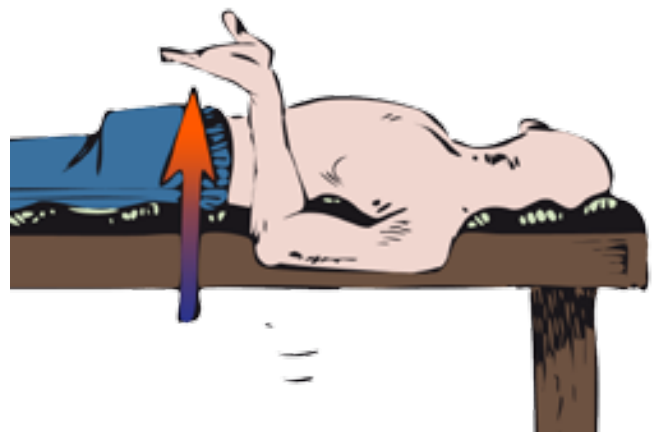
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DISTESI IN DECUBITO PRONO CON MANO DENTRO LA SCHIENA. STACCARE LA MANO DALLA SCHIENA.



SERIE



RIPETIZIONI



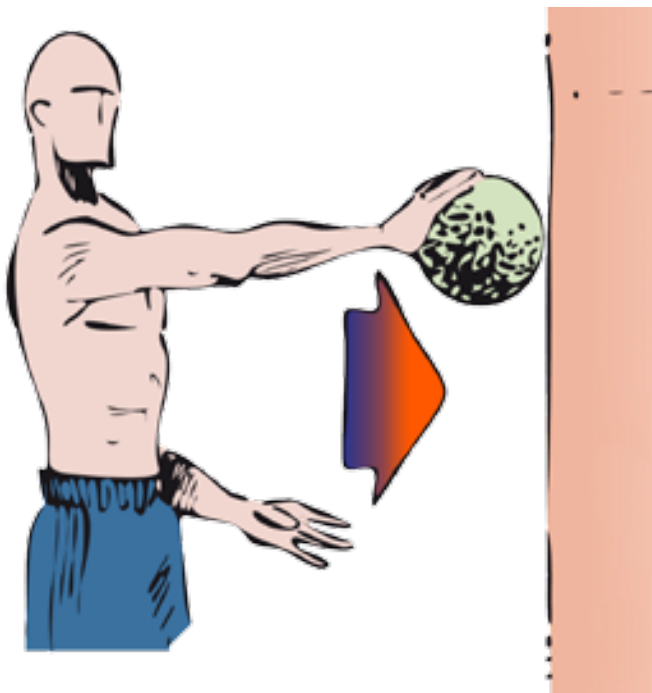
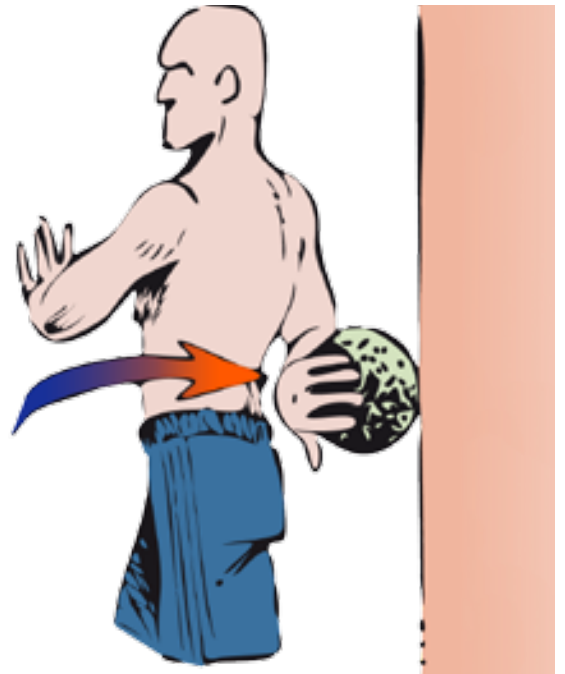
RECUPERO

IN PIEDI CON LA SCHIENA APPOGGIATA ALLA PARETE, MANO DIETRO LA SCHIENA. INTERPORRE UN OGGETTO TRA LA MANO E LA PARETE (PALLONE, ASCIUGAMANO, CUSCINO). PREMERE CONTRO L'OGGETTO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



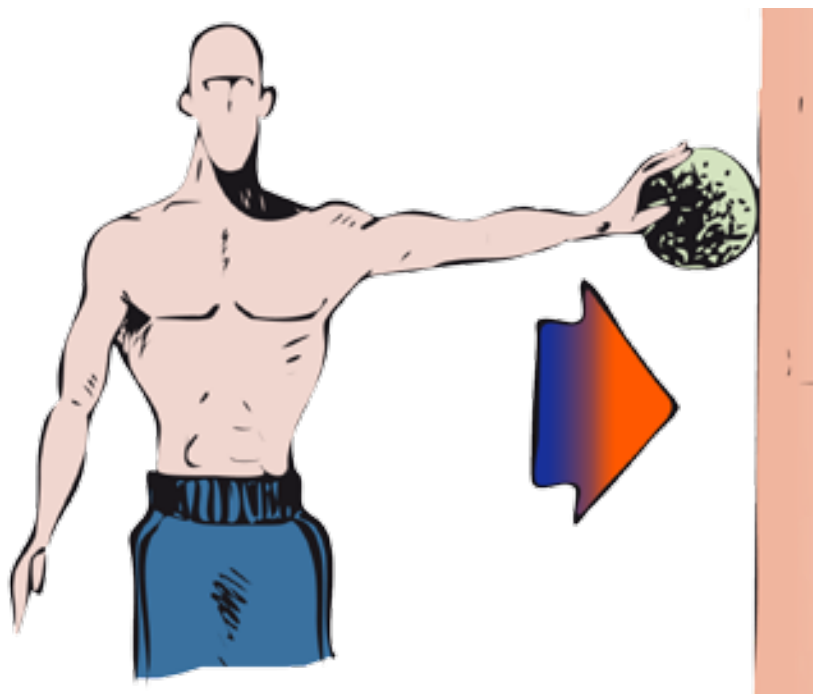
IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE CON LE BRACCIA DISTESE IN APPOGGIO ALLA STESSA CON L'INTERPOSIZIONE DI UN OGGETTO (PALLA, CUSCINO). SPINGERE CONTRO LA PARETE. PER DIVERSIFICARE L'IMPEGNO MUSCOLARE LA SPINTA PUÒ ESSERE ESEGUITA CON UN SINGOLO BRACCIO SIA FRONTALMENTE CHE LATERALMENTE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

IN PIEDI FRONTE ALLA PARETE CON LE BRACCIA DISTESE IN APPOGGIO ALLA STESSA CON L'INTERPOSIZIONE DI UN OGGETTO (PALLA, CUSCINO). SPIN-GERE CONTRO LA PARETE. PER DIVER-SIFICARE L'IMPEGNO MUSCOLARE LA SPINTA PUÒ ESSERE ESEGUITA CON UN SINGOLO BRACCIO SIA FRONTALMENTE CHE LATERALMENTE.



SERIE

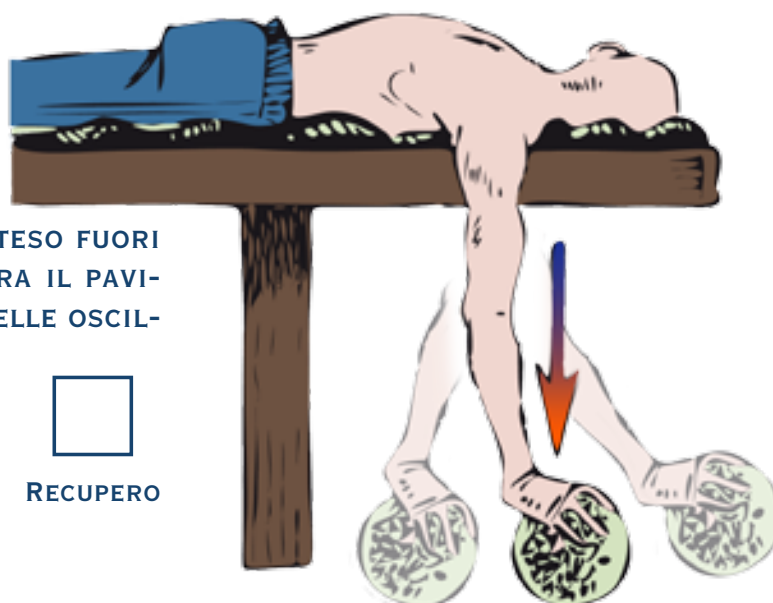


RIPETIZIONI



RECUPERO

DISTESI IN DECUBITO PRONO, BRACCIO TESO FUORI DAL LETTO. INTERPORRE UN OGGETTO TRA IL PAVI-MENTO E LA MANO (PALLONE) E FARE DELLE OSCIL-LAZIONI IN AVANTI E INDIETRO.



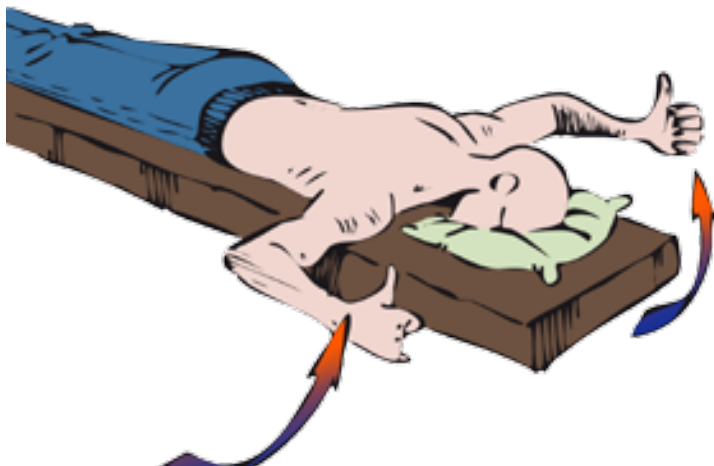
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

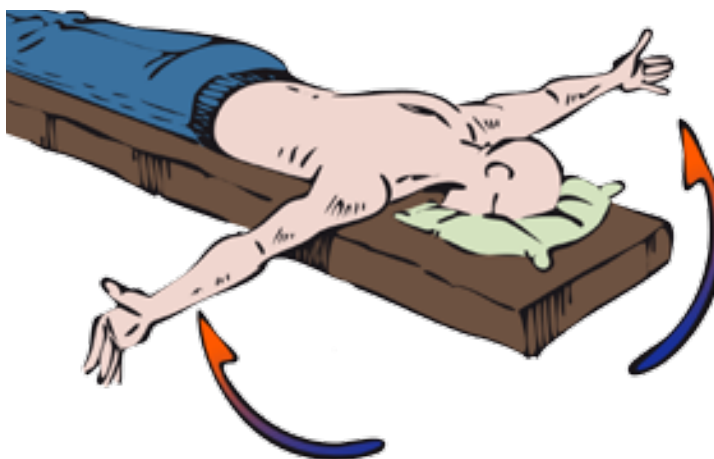


DISTESI IN DECUBITO PRONO MANTENERE LE BRACCIA SOPSESE CON I GOMITI FLESSI A 90° POLLICI RIVOLTI VERSO L'ALTO. RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



DISTESI IN DECUBITO PRONO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI. SOLLEVARE E MANTENERE LE BRACCIA DISTESE IN FUORI CON I POLLICI RIVOLTI VERSO L'ALTO. RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

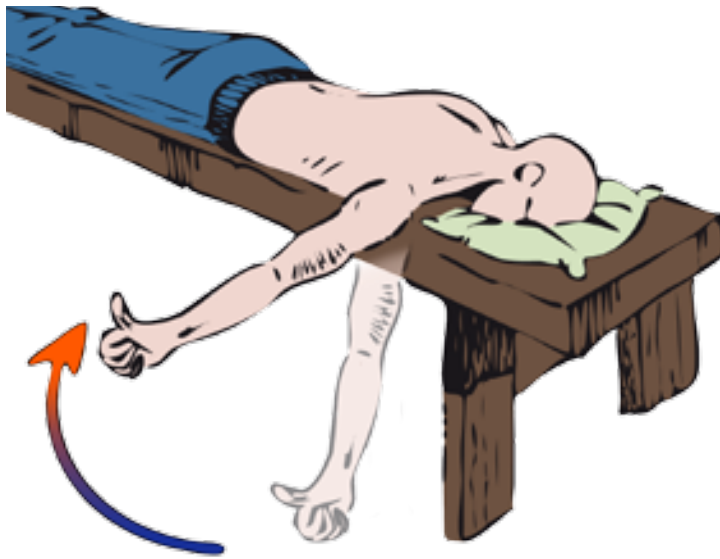


DISTESI IN DECUBITO PRONO, BRACCIA LUNGO I FIANCHI. SOLLEVARE E MANTENERE SOPSESE LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI CON LE SCAPOLE BEN CHIUSE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



DISTESI IN DECUBITO PRONO, BRACCIO TESO ED EXTRARUOTATO FUORI DAL LETTINO CON POLLICE VERSO L'ALTO. SOLLEVO L'ARTO LATERALMENTE VERSO L'ALTO PER 10 SEC., RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI SPALLE ALLA PARETE CON GOMITI FLESSI A 45° APPOGGIATI AD ESSA, EFFETTUARE DELLE SPINTE INDIETRO PER 10 SEC., RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



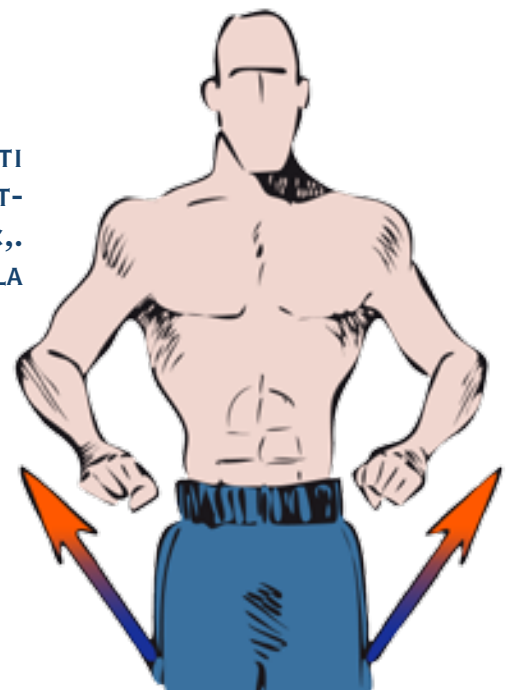
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI FIANCO AD UN MOBILE CON BRACCIO DISTESO LUNGO IL FIANCO E APPOGGIATO AL MOBILE. EFFETTUARE DELLE SPINTE CONTROLLANDO BENE LA SPALLA E PORTANDOLA INDIETRO. RILASSARE RITORNANDO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

TELEFONO: 06/88812238
INDIRIZZO: VIALE PARIOLI 81, 00197, ROMA
SITO: WWW.CFPARIOLI.COM
EMAIL: INFO@CFPARIOLI.COM