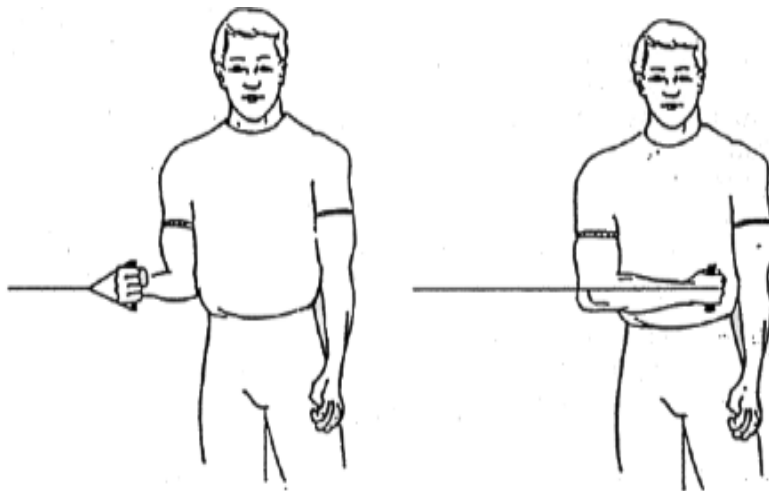


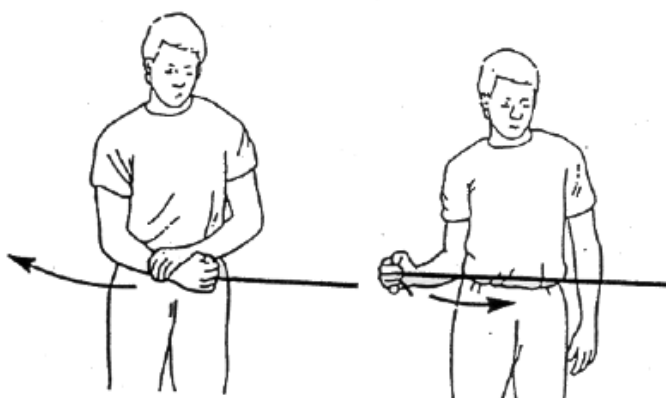
## ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE CON CORDA ELASTICA

**Rotazione interna senza abduzione:** in piedi. Annodare un'estremità dell'elastico a un punto fisso, quindi afferrare l'estremità libera. Il gomito è ad angolo retto e appoggiato contro il fianco. Tendere la corda facendo ruotare il braccio all'interno (come per portare la mano contro la pancia). Ritorno lento e controllato (senza strappi) alla posizione di partenza. Eseguire 3-5 serie di 10 ripetizioni l'una.

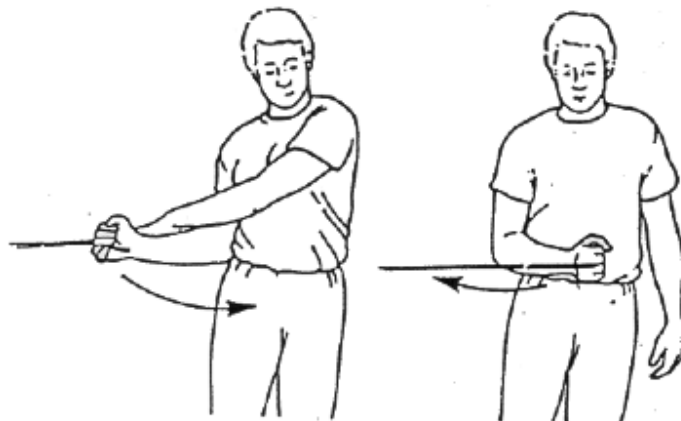
NB: durante l'esercizio il gomito deve rimanere sempre aderente al fianco.



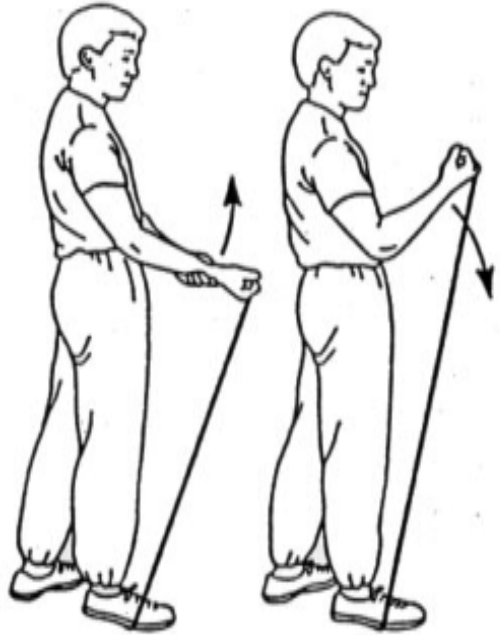
**Rotazione esterna:** in piedi. Annodare un'estremità dell'elastico a un punto fisso, quindi afferrare l'estremità libera. Il gomito è flesso ad angolo retto e il braccio appoggiato contro il fianco. La mano che impugna l'elastico è appoggiata sulla pancia. La mano libera afferra il polso e spinge l'avambraccio verso l'esterno, aiutando a far ruotare il braccio. Raggiunta la posizione di arrivo (braccio ruotato quanto più è possibile all'esterno), l'altra mano lascia il polso, mentre la mano con l'elastico ritorna lentamente (contare fino a 5) in posizione iniziale. Eseguire 3-5 serie di 10 ripetizioni l'una.



**Rotazione esterna senza abduzione:** in piedi con il gomito ad angolo retto e appoggiato contro il fianco. Annodare un'estremità dell'elastico a un punto fisso, quindi afferrare l'estremità libera. Il braccio sano (nella figura il sinistro) incrocia l'addome e va ad afferrare il polso destro. Movimento in apertura del braccio, mantenendo il gomito lungo il fianco. Ritorno lento e controllato (senza strappi) alla posizione di partenza. Eseguire 3-5 serie di 10 ripetizioni l'una.



**Flessione del gomito:** in piedi, un'estremità dell'elastico stretta in mano e l'altra estremità sotto il piede dello stesso lato. La corda è in leggera tensione. La mano opposta afferra il polso e aiuta a piegare il gomito. Arrivati a fondo corsa, la mano che spinge lascia, mentre l'altra ritorna lentamente in basso (contare fino 5) alla posizione iniziale. Eseguire 3-5 serie di 10 ripetizioni.



**Schema diagonale:** in piedi, un'estremità dell'elastico annodata a un punto fisso in basso e l'altra stretta in mano. Il braccio è discosto dal fianco (circa 45°) e il palmo della mano è rivolto all'indietro. Tirare la corda portando la mano verso l'alto, fino al livello della spalla opposta. Girare il palmo verso il basso e tornare indietro nella posizione iniziale. Questo esercizio dev'essere eseguito in maniera controllata (tornare indietro lentamente mentre contate fino a 5). Eseguire 3-5 serie di 10 ripetizioni l'una.

