

Lavoro con elastici per la spalla

Premessa

Gli esercizi che vi propongo sono un vero e proprio lavoro, per rinforzare la muscolatura che coinvolge l'attività articolare delle spalle, ma eseguire tutti gli esercizi con le relative ripetute richiederebbe troppo tempo, l'intero lavoro sarebbe adatto nei periodi di inattività, comunque le immagini vi serviranno come guida, magari con meno ripetute ed iniziando con elastici più leggeri, per darti un'idea sulla resistenza che offrono osserva la scala sottostante:

(gli elastici sotto descritti si chiamano Thera-Band in genere vengono usati nelle palestre, sono in puro lattice e si distinguono con i colori in rapporto al carico), in genere si inizia con il colore giallo, da Noi non ci sono ed in questo momento le condizioni economiche forse non c'è lo consentono, però magari si potrebbe acquistarne un paio esempio giallo e rosso, ti assicuro che per acquisire forza ed elasticità è molto utile), in mancanza di meglio userai ciò che troviamo in palestra, anche se è difficile calcolarne la resistenza e relativo carico in Kg.

Lunghezza ottenuta con l'estensione (Lungh. di partenza circa 30 cm)	Forza in kg							
	beige extra leggero	giallo leggero	rosso medio forte	verde forte	blu extra forte	nero forte special	argento super pesante	oro pesante max.
50	0,68	1,02	1,58	1,93	2,83	3,40	5,45	7,34
70	1,12	1,35	2,49	2,73	4,08	4,53	7,88	11,01
80	1,22	1,58	2,95	3,18	4,64	5,10	9,07	12,57
90	1,35	1,81	3,40	3,62	5,45	5,89	10,42	13,87

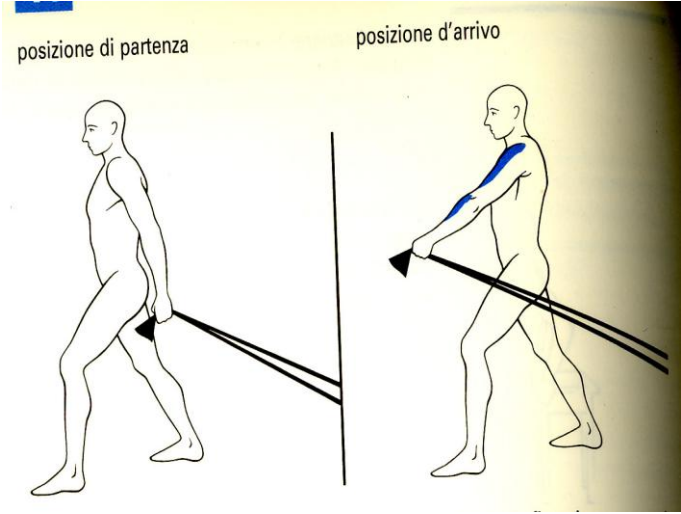
Alcuni consigli:

- prima di iniziare ricordatevi di effettuare sempre un riscaldamento,
- aumentare gradatamente ogni paio di giorni l'entità degli esercizi,
- evitare movimenti bruschi ed eseguire gli esercizi a velocità costante,
- durante l'esercizio respirare in modo costante e regolare, evitare respirazioni forzate,
- la tecnica dell'esercizio deve essere corretta, tenere conto che la muscolatura trae vantaggio da un buon esercizio rispetto ad un alto numero di esercizi scorretti.
- ripetere sempre gli esercizi da entrambi i lati.

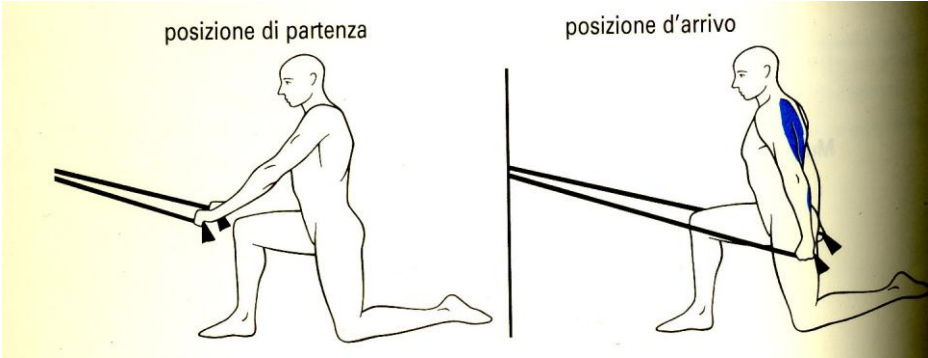
Se vi è possibile eseguire per ogni esercizio una serie di 10 ripetizioni, mentre durante i periodi di inattività (fine campionato) le stesse andrebbero eseguite con gradualità 2-3 serie da 12-20 ripetute ogni esercizio.

ESERCIZI:

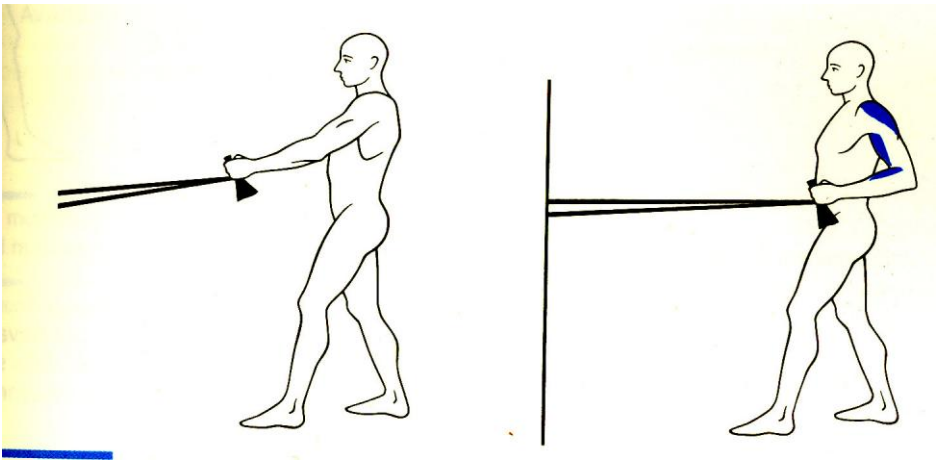
N° 1



N° 2

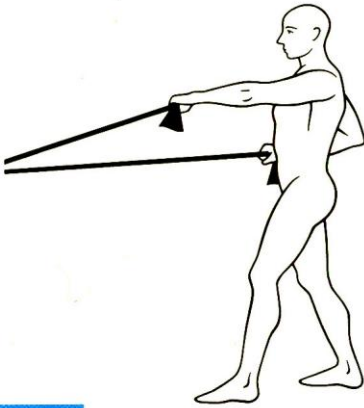


N° 3

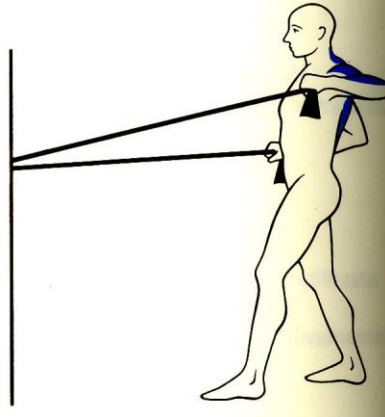


N° 4

posizione di partenza

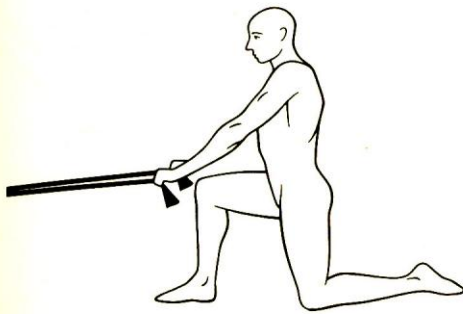


posizione d'arrivo

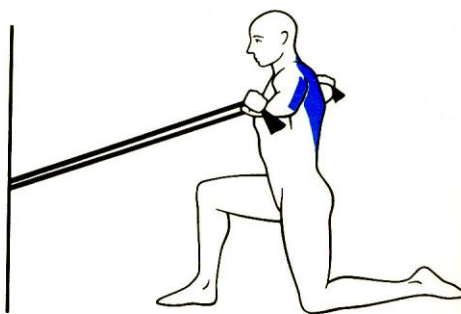


N°5

posizione di partenza

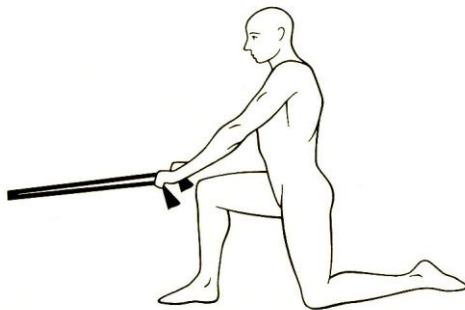


posizione d'arrivo

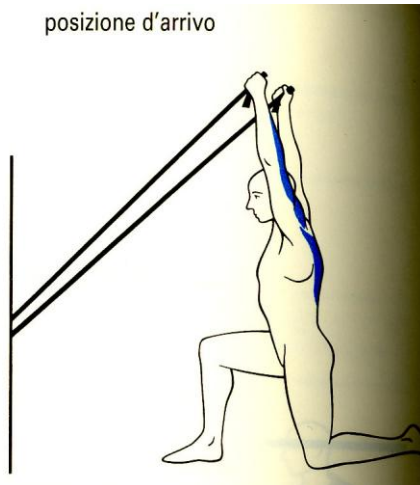


N°6

posizione di partenza

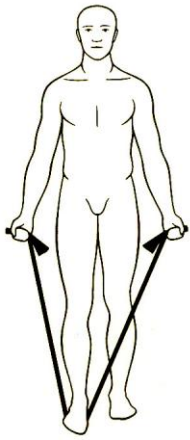


posizione d'arrivo

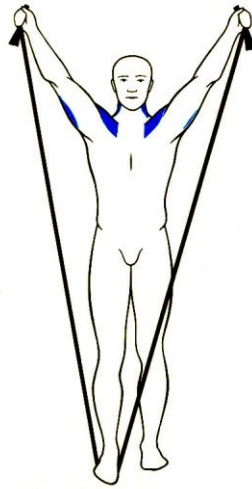


N°7

posizione di partenza



posizione d'arrivo

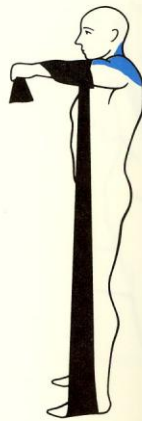


N°8

posizione di partenza



posizione d'arrivo



N°9

posizione di partenza

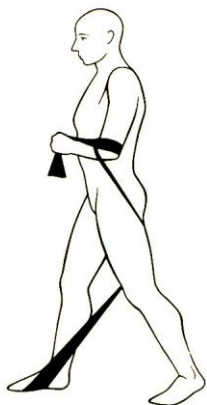


posizione d'arrivo

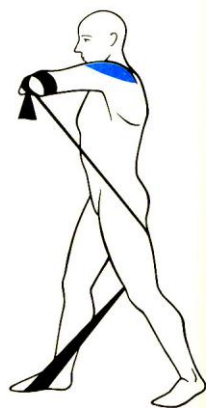


N°10

posizione di partenza

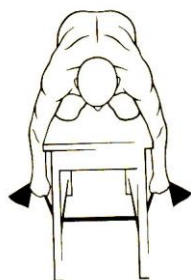


posizione d'arrivo

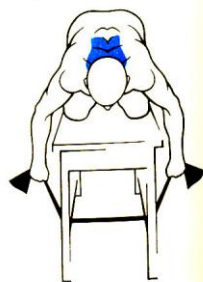


N°11

posizione di partenza

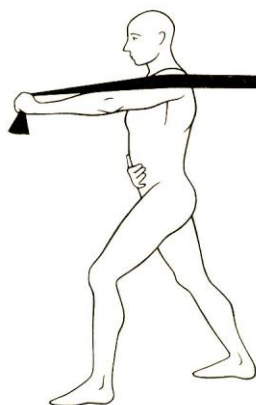


posizione d'arrivo

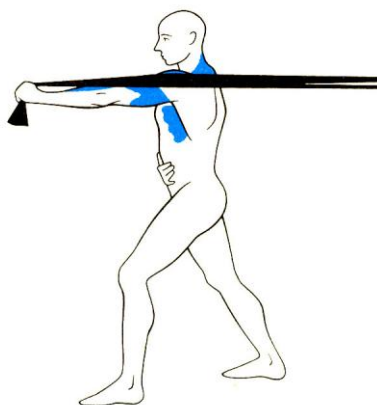


N°12

posizione di partenza

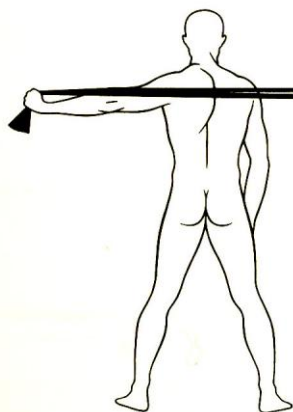


posizione d'arrivo

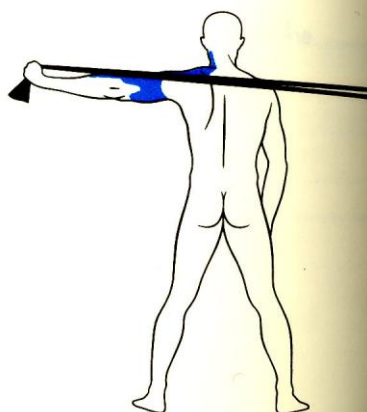


N°13

posizione di partenza

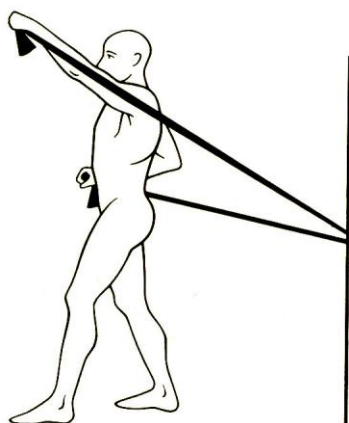


posizione d'arrivo

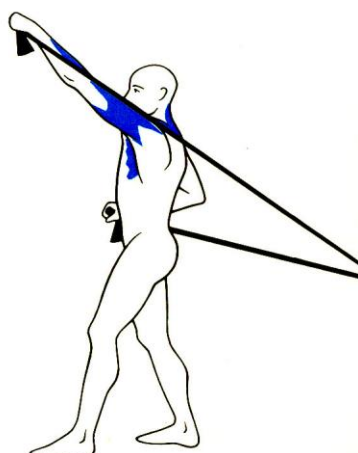


N°14

posizione di partenza

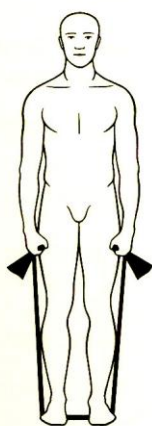


posizione d'arrivo

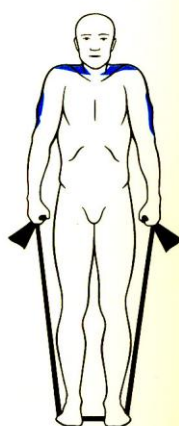


N°15

posizione di partenza

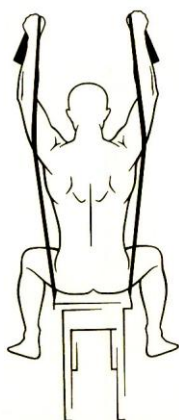


posizione d'arrivo

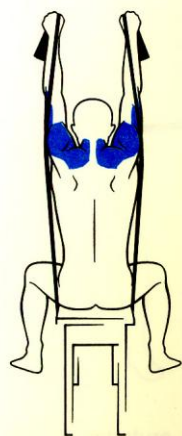


N°16

posizione di partenza

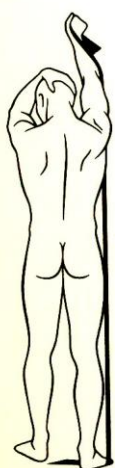


posizione d'arrivo



N°17

posizione di partenza

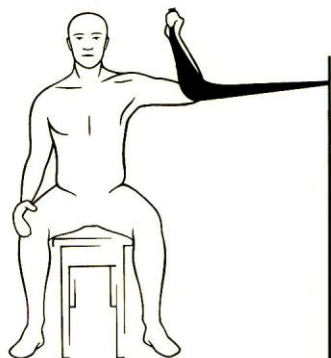


posizione d'arrivo

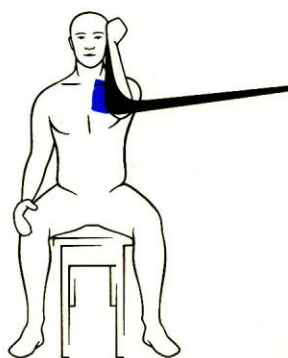


N°18

posizione di partenza



posizione d'arrivo

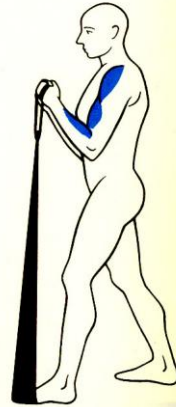


N°19

posizione di partenza

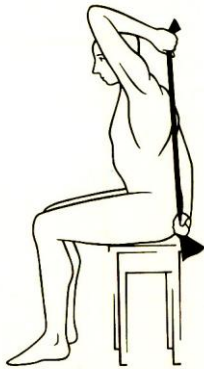


posizione d'arrivo



N°20

posizione di partenza



posizione d'arrivo



N°21

posizione di partenza

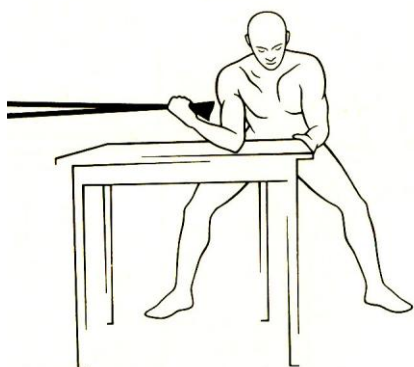


posizione d'arrivo

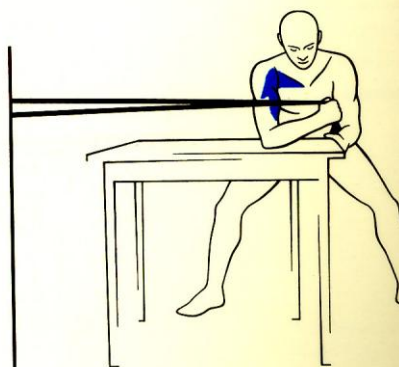


N°22

posizione di partenza

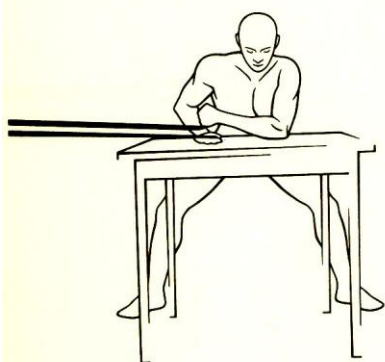


posizione d'arrivo

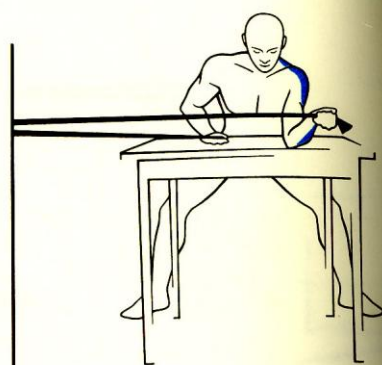


N°23

posizione di partenza



posizione d'arrivo

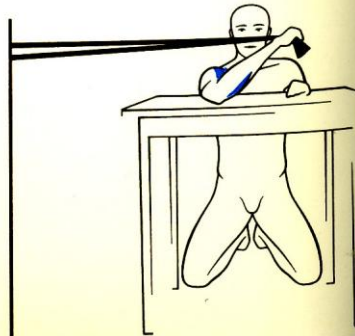


N°24

posizione di partenza



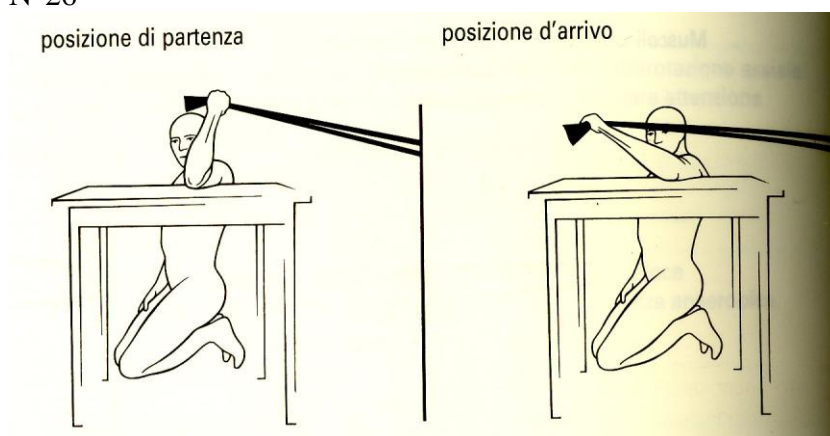
posizione d'arrivo



N°25



N°26



Ciao spero di esservi stato d'aiuto.
Giorgio