

[www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com)

# Exercise Booklet

---

## Rinforzo muscolare degli abductori di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli posti lateralmente e sopra alla tua spalla.

### Istruzioni

Mettiti a sedere di fianco ad un supporto a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia verso l'alto a partire dal pavimento. Inizia con le braccia accanto al tuo corpo. Finisci con le tue braccia fuori di lato. Assicurati di tenere i gomiti tesi.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli abductori di spalla da seduti, usando pesi liberi

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli posti lateralmente e sopra alla tua spalla.

### Istruzioni

Mettiti a sedere su di una sedia. Inizia con le tue braccia giù, affianco al tuo corpo. Finisci con il tuo braccio sopra la tua testa. Assicurati di mantenere i tuoi gomiti distesi.

### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli adduttori di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli sul davanti del tuo petto.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con il tuo fianco verso un supporto che possa servire per agganciarci sopra una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia verso il basso dal soffitto. Inizia con il tuo braccio fuori di lato. Finisci con il tuo braccio affianco al tuo corpo. Assicurati di mantenere il gomito disteso.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei flessori di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli sul davanti delle tue spalle.

### Istruzioni

Mettiti a sedere, dando la schiena al supporto a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia verso l'alto a partire dal pavimento. Inizia con le braccia giù, affianco al tuo corpo. Finisci con le braccia sopra la tua testa. Assicurati di tenere i tuoi gomiti distesi.

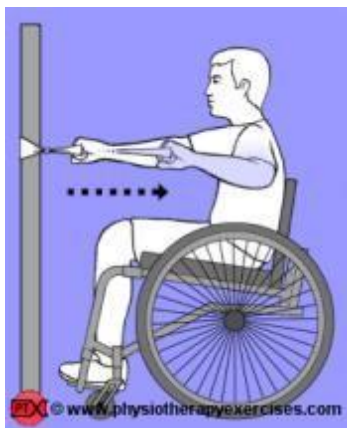
### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli sul di dietro della tua spalla.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con la tua faccia rivolta verso un sostegno a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia allineata alle tue spalle. Inizia con le tue braccia stese davanti a te. Finisci con i tuoi gomiti piegati ed attaccati ai lati del tuo corpo.

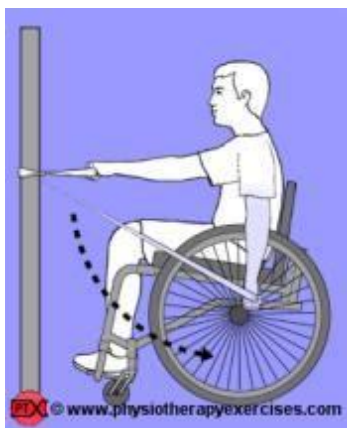
### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli sul di dietro della tua spalla.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con la tua faccia rivolta verso un sostegno a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica in modo che la direzione sia verso il basso, partendo dal soffitto. Inizia con il tuo braccio disteso davanti a te. Finisci con il tuo braccio in basso, accanto al tuo corpo. Assicurati di mantenere i tuoi gomiti distesi.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori di spalla da seduti, usando pesi liberi

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli sul di dietro della tua spalla.

### Istruzioni

Mettiti a sedere su di una sedia. Inizia con le tue braccia di fianco al tuo corpo. Finisci con le tue braccia dietro al tuo corpo. Assicurati di mantenere i tuoi gomiti distesi.

### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei rotatori interni di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli delle tue spalle.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con il tuo gomito piegato e la tua spalla di fianco ad un supporto a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia allineata con l'altezza della tua spalla. Inizia con il tuo gomito piegato e la tua mano lontana dal tuo corpo. Finisci con la tua mano incrociata sul tuo corpo. Assicurati di mantenere il tuo gomito piegato ed attaccato al tuo fianco.

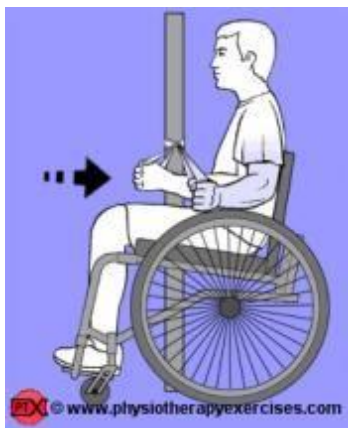
### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei rotatori esterni di spalla da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli delle tue spalle.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con il tuo gomito piegato e la tua spalla di fianco ad un supporto a cui è attaccata una fascia elastica (Theraband). Regola la fascia elastica di modo che la direzione di trazione sia allineata con l'altezza del tuo gomito. Inizia con la tua mano più lontana dal supporto incrociata sul tuo corpo ed il tuo gomito piegato. Finisci con la tua mano fuori, di lato. Assicurati di mantenere il tuo gomito piegato ed attaccato al tuo fianco.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.



---

## Rinforzo muscolare dei rotatori esterni di spalla da seduti, usando pesi liberi con le braccia sostenute

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli delle tue spalle.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con le tue braccia fuori di lato, appoggiate su di un tavolo ed i tuoi gomiti piegati. Inizia con le tue mani dirette verso il pavimento. Finisci con le tue mani dirette verso il soffitto.

### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei flessori del gomito da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i tuoi bicipiti.

### Istruzioni

Mettiti a sedere a sedere con il tuo gomito disteso. Regola una fascia elastica (Theraband) di modo che la direzione di trazione sia verso l'alto partendo dal pavimento. Inizia con il tuo gomito ben disteso. Finisci con il tuo gomito piegato.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei flessori del gomito da seduti, usando pesi liberi

---



### Obiettivo

Per rinforzare i tuoi bicipiti.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con le tue braccia giù, accanto al tuo corpo. Inizia con i tuoi gomiti ben distesi. Finisci con i gomiti piegati. Assicurati di mantenere i tuoi gomiti ben attaccati ai lati del tuo corpo.

### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori del gomito da seduti, usando dei Theraband

---



### Obiettivo

Per rinforzare i tuoi tricipiti.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con il tuo gomito piegato e con una fascia elastica (Theraband) attaccata su di un supporto posto davanti a te. Regola la fascia elastica in modo che la direzione sia verso il basso, partendo dal soffitto. Inizia con il tuo gomito piegato ed attaccato al tuo corpo. Finisci con il tuo gomito ben disteso.

### Progressioni e Variazioni

Scegli un Theraband di un colore che fornisca una minor o maggior resistenza per diminuire o aumentare lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori del gomito da seduti, usando dei pesi liberi

---



### Obiettivo

Per rinforzare i tuoi tricipiti.

### Istruzioni

Mettiti a sedere su di una sedia. Inizia con le tue braccia sopra la tua testa ed i tuoi gomiti piegati. Finisci con le braccia sopra la testa ed i gomiti distesi.

### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare dei flessori del polso da seduti, usando pesi liberi

---



### Obiettivo

Per rinforzare i muscoli del tuo polso.

### Istruzioni

Mettiti a sedere con le tue braccia appoggiate su di un tavolo. Posiziona le tue braccia distese davanti a te, con i tuoi gomiti ben distesi ed il palmo delle tue mani rivolto verso il basso. Metti un peso sopra al tuo polso.

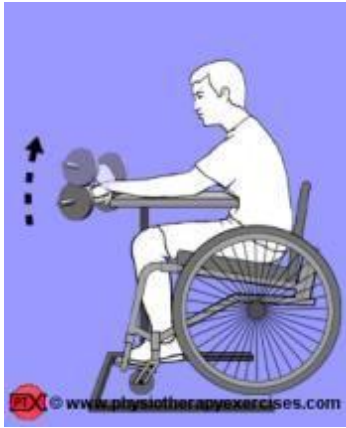
### Progressioni e Variazioni

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

---

## Rinforzo muscolare degli estensori del polso da seduti, usando pesi liberi

---



### **Obiettivo**










Per rinforzare i muscoli del tuo polso.

### **Istruzioni**








Mettiti a sedere con il tuo braccio appoggiato su di un tavolo, il palmo della mano rivolto verso il basso e la mano oltre il bordo del tavolo. Inizia con il tuo polso abbandonato verso il basso. Finisci con il tuo polso tirato all'insù.

### **Progressioni e Variazioni**

Scegli pesi più o meno leggeri per aumentare o diminuire lo sforzo.

		Lun	Mar	Merc	Giov	Ven	Sab	Dom
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							



	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							