

ESERCIZI PER IL CORE MUSCOLO-SCHELETRICO

DR. EUGENIO SAVARESE
CHIRURGIA DELLA SPALLA E DEL GOMITO

DR. GIUSEPPE PICERNI
TERAPISTA DELLA RIABILITAZIONE

IL CORE MUSCOLOSCHELETRICO HA LA CAPACITA' DI OTTIMIZZARE LA PRODUZIONE, IL TRASFERIMENTO ED IL CONTROLLO DELLA FORZA E DEL MOVIMENTO DEI SEGMENTI DISTALI DURANTE IL GESTO ATLETICO ED E' CARATTERIZZATO DA :

- COLONNA
- ANCA
- PELVI
- ADDOME
- REGIONE PROSSIMALE ARTI INFERIORI

Sito web: www.eugeniosavarese.it

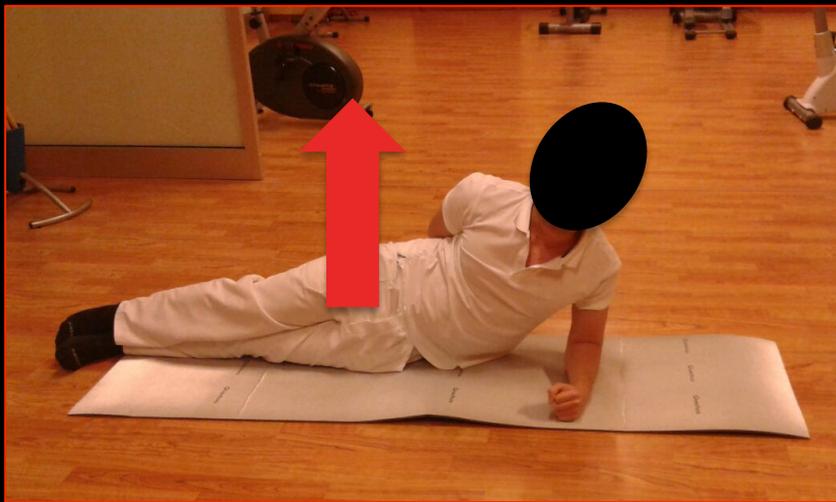
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.1



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.2



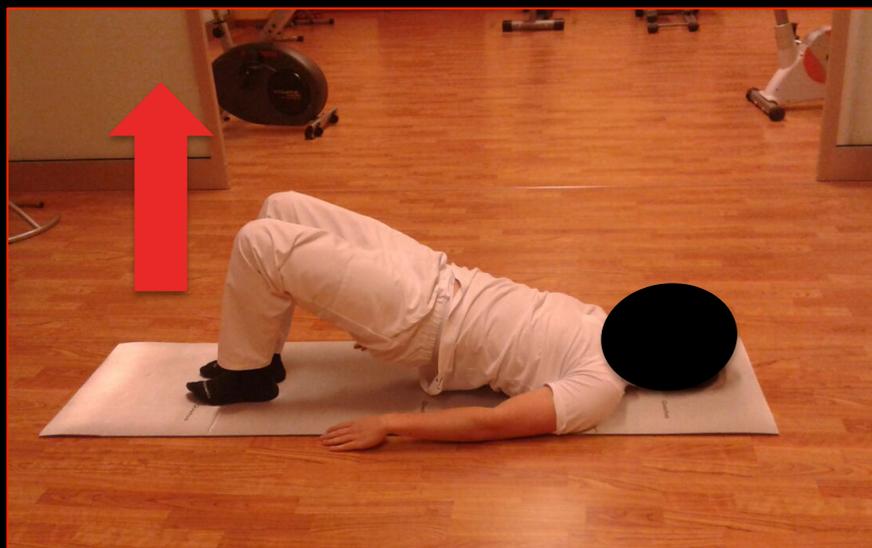
Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.3



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.4



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.5



Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.6



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.7



Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.8



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.9



Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.10



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

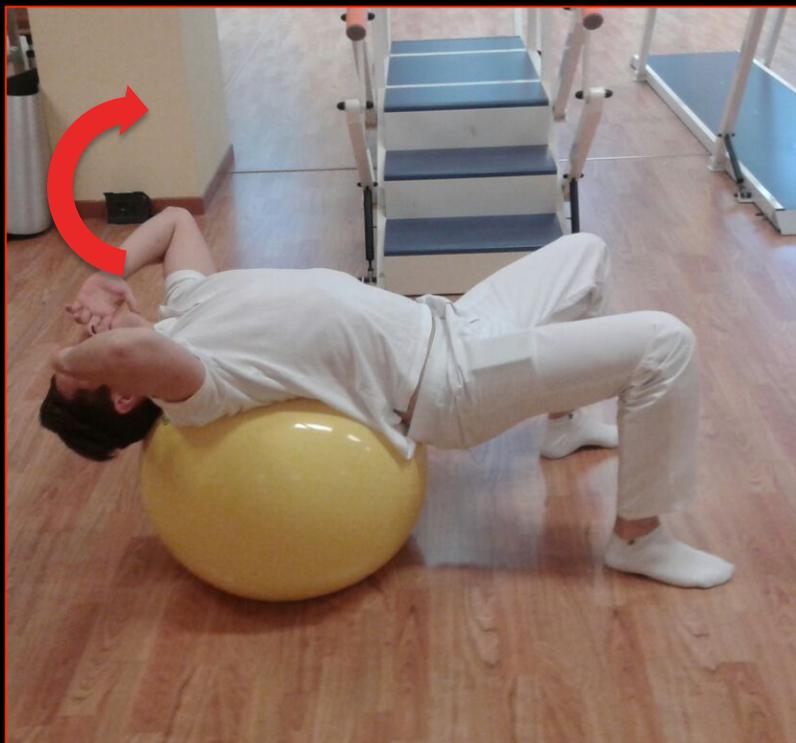
ESERCIZIO N.11



Sito web: www.eugeniosavarese.it

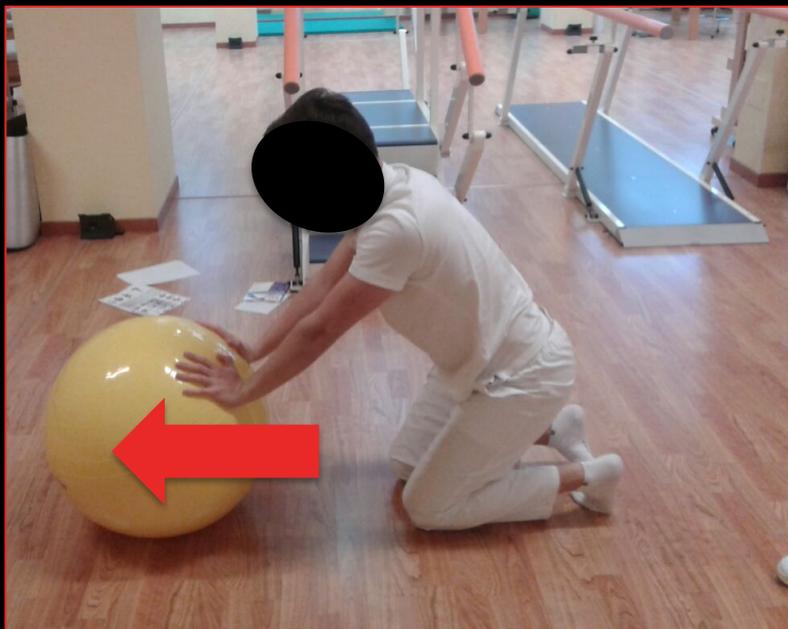
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.12



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.13



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.14



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.15



Sito web: www.eugeniosavarese.it
Sito web: www.spallaegomito.com

Si precisa che gli esercizi raffigurati sono puramente illustrativi e per tale ragione si consiglia di affidarsi a personale altamente qualificato

Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com