

## ESERCIZI PER IL RECUPERO DELL'ARTICOLARITA' DEL GOMITO

DR. EUGENIO SAVARESE  
CHIRURGIA DELLA SPALLA E DEL GOMITO

DR. GIUSEPPE PICERNI  
TERAPISTA DELLA RIABILITAZIONE

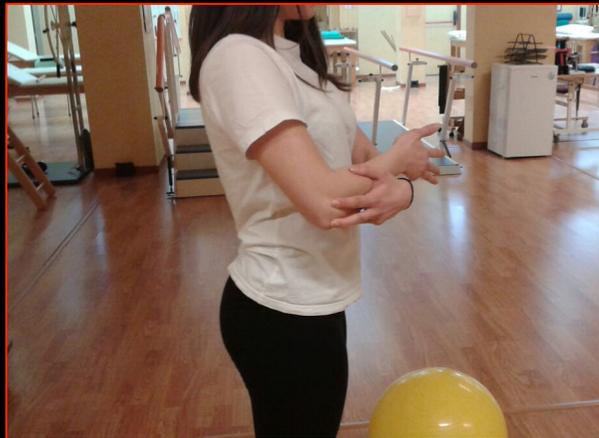
GLI STABILIZZATORI DEL GOMITO SONO PRINCIPALMENTE I SEGUENTI:

- ANCONEO
- TRICIPITE

Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)  
Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.1

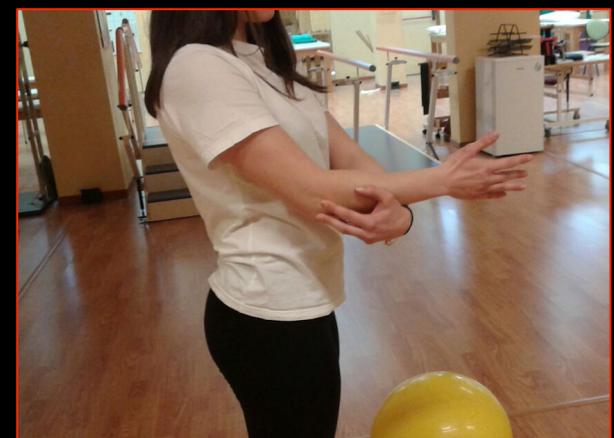
### RINFORZO MUSCOLO ANCONEO IN ISOMETRIA



FLESSIONE



POSIZIONE INTERMEDIA

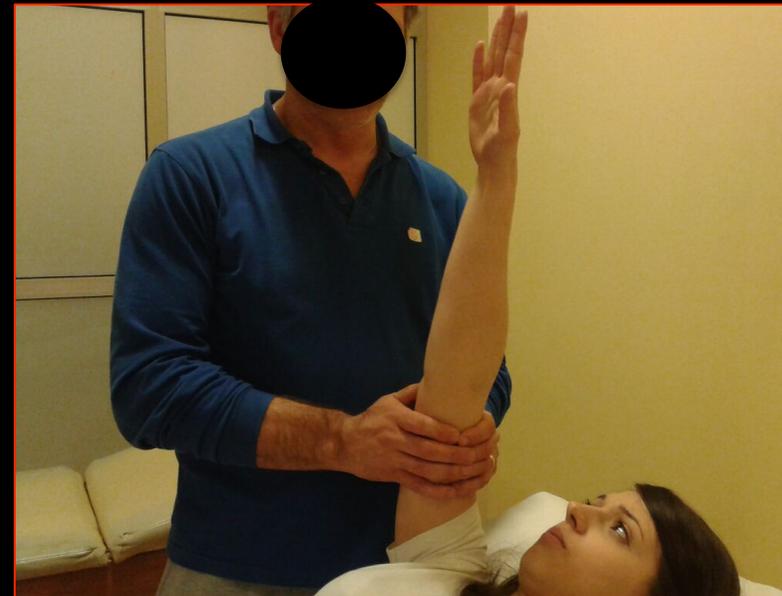


ESTENSIONE

Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)  
Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.2

### ESTENSIONE SUPINA ATTIVA



Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)

Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

### ESERCIZIO N.3 ESTENSIONE SUPINA ATTIVA

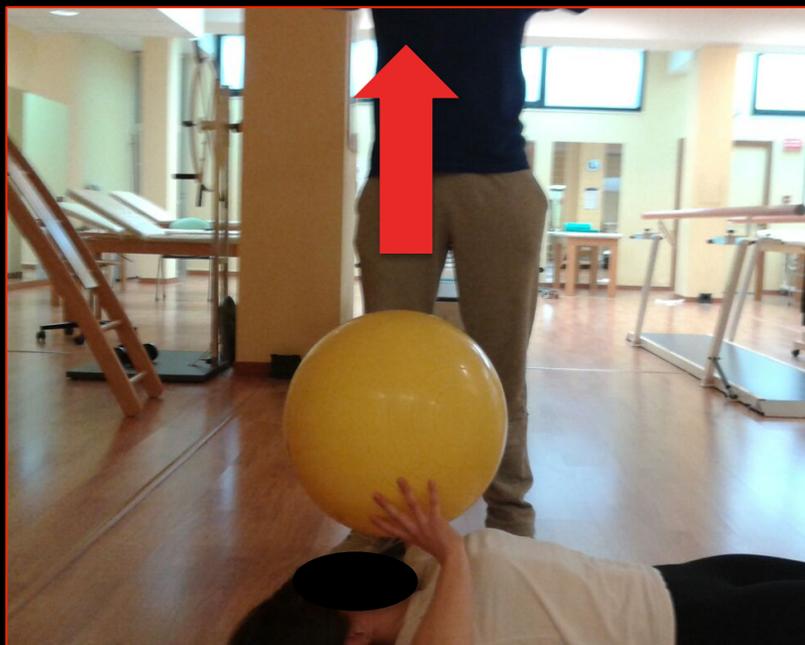


Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)

Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.4

### ESTENSIONE ATTIVA CON PALLA



Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)

Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.5

### STABILIZZAZIONE CONCENTRICA

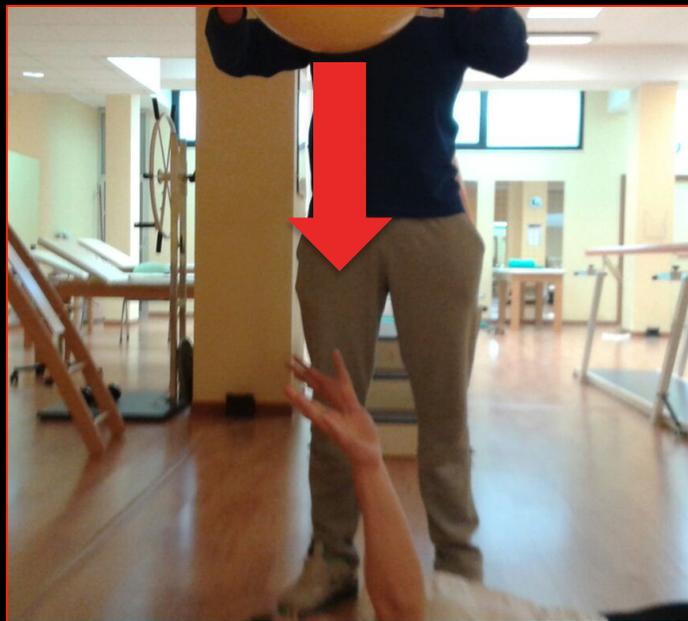


Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)

Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.6

### STABILIZZAZIONE ECCENTRICA



Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)

Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)

## ESERCIZIO N.7

### STABILIZZAZIONE RITMICA



Sito web: [www.eugeniosavarese.it](http://www.eugeniosavarese.it)  
Sito web: [www.spallaegomito.com](http://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](http://www.eugeniosavarese.it)**

**Sito web: [www.spallaegomito.com](http://www.spallaegomito.com)**