

ESERCIZI PER IL BILANCIAMENTO TRA INTRA ED EXTRA ROTATORI

DR. EUGENIO SAVARESE
CHIRURGIA DELLA SPALLA E DEL GOMITO

DR. GIUSEPPE PICERNI
TERAPISTA DELLA RIABILITAZIONE

LA SPALLA E' BILANCIATA DA INTRAROTATORI E DA EXTRAROTATORI
ESSI SONO:

INTRAROTATORI IN NUMERO DI 4

- SOTTOSCAPOLARE
- GRAN PETTORALE
- GRAN DORSALE
- GRAN ROTONDO

EXTRAROTATORI IN NUMERO DI 2

- SOTTOSPINATO
- PICCOLO ROTONDO

Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.1 (EXTRA-ROTATORI)



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

ESERCIZIO N.2 (EXTRA-ROTATORI)



Sito web: www.eugeniosavarese.it

Sito web: www.spallaegomito.com

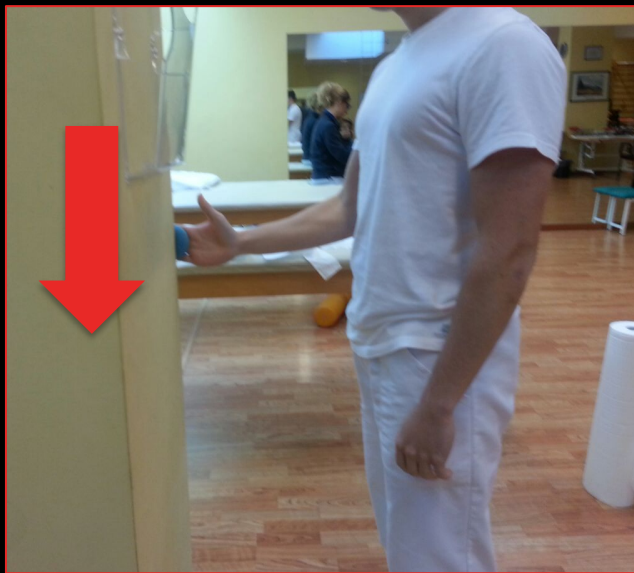
ESERCIZIO N.3 (EXTRA-ROTATORI)



Sito web: www.eugeniosavarese.it

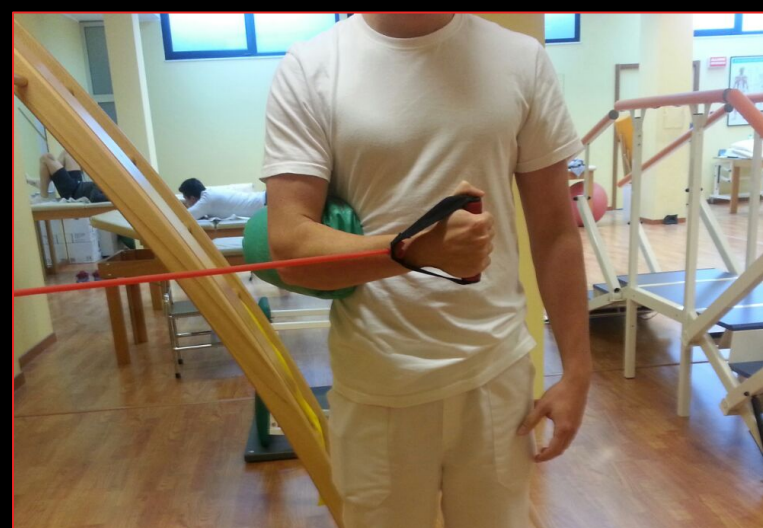
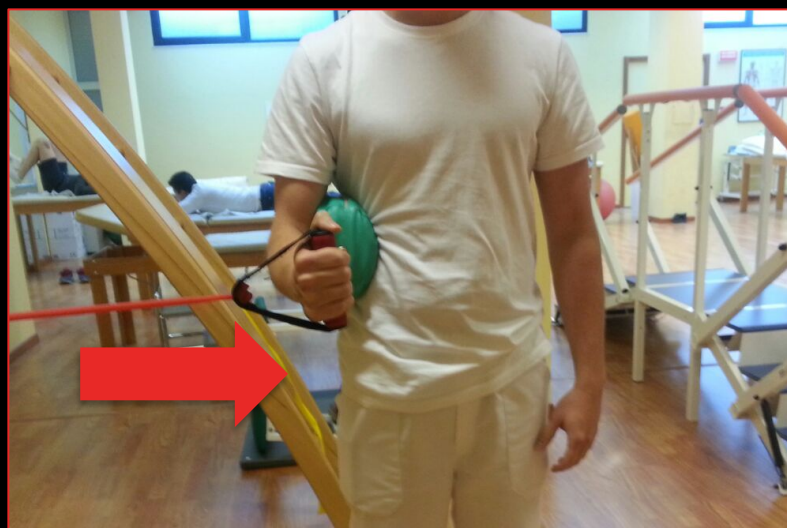
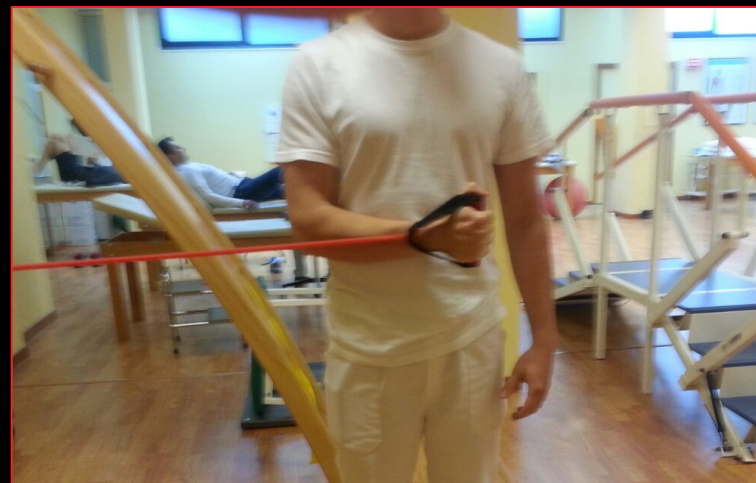
Sito web: www.spallaegomito.com

ESERCIZIO N.4 (INTRA-ROTATORI)



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

ESERCIZIO N.5 (INTRA-ROTATORI)



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

ESERCIZIO N.6 (INTRA-ROTATORI)



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