

Indice

Introduzione	3
1. Cosa devi sapere sulle scapole alate	5
1.1. Premessa anatomica	6
1.2. Scapole alate: caratteristiche e cause	8
Dalle cause ai rimedi	12
1.3. Quanto è importante la postura? È correlata al dolore?	15
2. Scapole alate: valutazione ed esercizi	19
2.1. Come capire il tuo livello di partenza	20
Profilo A	20
Profilo B	21
Profilo C	21
2.2. Dosaggio degli esercizi	22
Dopo quanto tempo posso passare al protocollo di difficoltà superiore?	22
Quante volte alla settimana devo eseguire gli esercizi?	23
Per quanto tempo devo eseguire gli esercizi per vedere dei risultati?	23
2.3. Esercizi per le scapole alate	24
Livello 1	26
Livello 2	36
Livello 3	46
Livello 4	58
3. Contattaci	70