

Indice

Introduzione	5
1. Cosa devi sapere sulla mobilità della spalla	7
1.1 Premessa anatomica	8
1.2 Cosa si intende per “mobilità”?	10
1.3 Quando serve eseguire esercizi di mobilità delle spalle?	12
1.4 10 Falsi miti sulla mobilità	14
1. L'unico modo di migliorare la mobilità è lo stretching statico	14
2. Fare pesi rende rigidi	17
3. Se non sei flessibile di natura non potrai migliorare di molto la tua mobilità	19
4. Dopo una certa età non puoi più migliorare la tua flessibilità	21
5. Lo stretching passivo statico è il miglior modo per riscaldarsi pre-allenamento	23
6. Lo stretching riduce i DOMS	24
7. Lo stretching passivo è il miglior modo per prevenire infortuni	25
8. Avere poca mobilità delle spalle vuol dire essere destinati ad avere dolore alle spalle e alle braccia	26
9. Solo gli atleti hanno bisogno di lavorare sulla mobilità	28
10. Per migliorare davvero devi fare stretching tutti i giorni	29
1.5 Tipologie di esercizi di mobilità e stretching	29
Stretching statico passivo	30
Stretching dinamico passivo	31
Stretching dinamico attivo	32
Contrazione antagonista (reciproca inibizione)	33
Contrazione-rilassamento (PNF)	34
Stretching sovraccaricato	36
Rinforzo antagonista	38

2.	Test di autovalutazione	40
2.1	Test mobilità in Flessione di spalla	42
2.2	Test Mobilità in Estensione di Spalla	43
2.3	Test Mobilità in Intrarotazione di Spalla	44
2.4	Test Mobilità in Extrarotazione di Spalla	46
2.5	Test Mobilità in Adduzione orizzontale di Spalla	47
2.6	Test Mobilità in Estensione Toracica	48
3.	Esercizi di mobilità	50
3.1	Quanto tempo servirà per vedere dei miglioramenti?	51
3.2	Come posso capire se sto migliorando?	52
3.3	Quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	53
3.4	È normale sentire dolore mentre faccio gli esercizi?	59
3.5	In che momento della giornata devo svolgere gli esercizi?	60
3.6	Mi alleno già: quando inserisco questi esercizi?	61
3.7	Esercizi per la flessione di spalla	63
	Livello 1	63
	Livello 2	68
	Livello 3	72
	Livello 4	76
3.8	Esercizi per l'estensione di spalla	79
	Livello 1	79
	Livello 2	82
	Livello 3	84
	Livello 4	86
3.9	Esercizi per l'extrarotazione di spalla	88
	Livello 1	88
	Livello 2	92
	Livello 3	96
	Livello 4	101

3.10	Esercizi per l'intrarotazione di spalla	104
	Livello 1	104
	Livello 2	109
	Livello 3	114
	Livello 4	118
3.11	Esercizi per l'adduzione orizzontale di spalla	123
	Livello 1	123
	Livello 2	126
	Livello 3	128
	Livello 4	130
3.12	Esercizi di mobilità in estensione toracica	132
	Livello 1	132
	Livello 2	136
	Livello 3	139
	Livello 4	142
4.	Contattaci	145