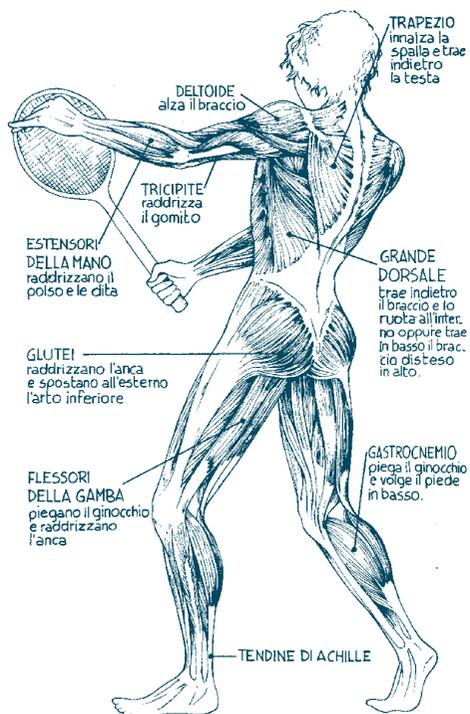


Prevenzione e potenziamento



I pallavolisti, i tennisti, i piloti, i giocatori di pallamano e di baseball, in modo molto frequente, lamentano affezioni alla cuffia dei rotatori che è composta da un gruppo di muscoli (sopraspinoso, sottospinoso, piccolo rotondo e sottoscapolare) e tendini che passano sopra la parte superiore dell'omero e sotto l'apofisi della spalla.

Due sono le funzioni principali:

- Trattenere la testa omerale nella cavità articolare;
- Ruotare la spalla verso l'esterno.

I problemi sopraggiungono quando il gruppo degli extra-rotatori diventa molto debole in confronto a quelli già più robusti del braccio e della parte anteriore della spalla. Gli sport sopracitati per loro natura tecnica tendono a rafforzare enormemente i muscoli posti anteriormente provocando un disequilibrio con conseguenti infiammazioni. E' necessario, in un'ottica di tutela del patrimonio atleti, lavorare sulla prevenzione che deve essere messa in atto almeno una o due volte alla settimana a seconda della quantità degli allenamenti.



FITTLY SCHEDA TECNICA

Costruito in gomma soffiata a cellule chiuse, forma cilindrica con impugnatura anatomica bivalente equilibrata. Disponibile in 3 pesi diversi.

lunghezza cm 20,5 - ø cm. 4.5 - kg 0.8 - fucsia
lunghezza cm 20,5 - ø cm. 4.5 - kg 1 - verde
lunghezza cm 20,5 - ø cm. 4.5 - kg 1.5 - blu



FITTLY è di facile trasportabilità, sicuro, grazie all'impugnatura anatomica e al materiale con cui è costruito e quindi adattabile all'allenamento anche dei più giovani.



FITTLY

di Daniele Gatti



per la prevenzione,
il piccolo
potenziamento
e l'allenamento
tecnico della spalla



pallandia

Via Pascal, 1 - 47100 Forlì (FC) Italy
Tel. 0543.722992 - Fax 0543.725552
pallandia@pallandia.com www.pallandia.com

pallandia

Esercizi utili per la prevenzione e il potenziamento muscolare

Vengono riportati qui di seguito alcuni esercizi utili alla prevenzione; tali esercizi dovranno essere effettuati nel numero di 10/15 ripetizioni per almeno 3/6 serie.



1 ROTAZIONE ESTERNA

Da posizione sdraiata sul fianco con una mano che sostiene il capo, tenere Fittly con gomito flessa a 90° in appoggio al terreno. Ruotare il braccio verso l'alto fino a puntare il peso contro il soffitto, mantenere la posizione per circa 2 secondi e molto lentamente ritornare alla posizione di partenza.



2 DIAGONALE

Da posizione eretta con gambe unite. Impugnare Fittly in modo che il pollice della mano tocchi la gamba opposta.



Sollevare lentamente il braccio in diagonale verso fuori-alto in modo che il pollice punti dietro la spalla. Lentamente ritornare alla posizione di partenza.

pallandia

3 VUOTARE LE LATTINE

Da posizione eretta impugnando Fittly sollevare lateralmente ed in avanti di circa 30°.



Ruotare le spalle in maniera che i pollici puntino verso il basso, quindi ruotarle verso l'esterno per poi ritornare alla posizione di partenza.

4 EXTRA

Da posizione ginocchio sinistro a terra e destro alto, tenere il braccio sinistro sopra un panchetto in posizione di abduzione di 90° con gomito in appoggio sul panchetto in flessione di 90°. Impugnare Fittly portandolo lentamente verso l'alto ruotando la spalla verso l'esterno.



5 IL VOLO

Da posizione eretta con busto flesso o da decubito prono sopra una panca, impugnare Fittly, le braccia sono tese e le mani toccano il terreno. Sollevare le braccia lentamente fino a che i gomiti non superano la linea delle spalle.



Allenamento propriocettivo

L'utilizzo di piccoli carichi in esercizi di tecnica specifica mette in moto un numero maggiore di fibre muscolari e di propriocettori migliorando di fatto sia il potenziamento specifico che l'apprendimento motorio del gesto tecnico.

1 SMASH

(Tennis, Volley, Hanball). Da posizione un ginocchio a terra ed uno alzato con posizione eretta del busto, impugnare Fittly uno per mano. Braccia lungo i fianchi, slanciare entrambe le braccia tese verso l'alto, quindi caricare il braccio dietro la testa ed eseguire il movimento dello Smash.



2 MOTRICITA' (Tennis)

Per porre l'attenzione sugli appoggi nelle traslocazioni del tennis.



3 SALTELLI (Aerobica)

Per tutte le esercitazioni di aerobica impugnare FITTLY come piccolo sovraccarico.



4 RICEZIONE (Volley)

Per aumentare la sensibilità di atleti che non riescono a mantenere le braccia tese in avanti.



5 MURO (Volley)

Per migliorare la postura degli avambracci a muro.

