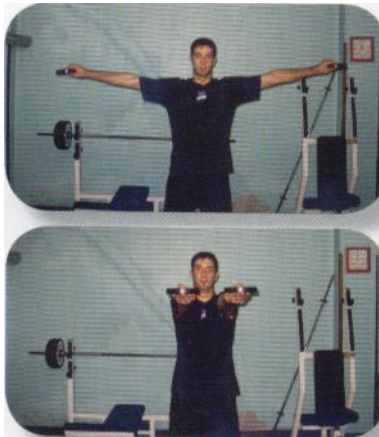


UNA ROUTINE PER LA SPALLA

di D. Ercolessi (PVSupervolley 7/8-07)

La pallavolo è una disciplina molto traumatica per la spalla. Al pari di tutti gli sport di lancio come baseball, football e pallanuoto, l'impulso generato nell'azione di caricamento è elevatissimo. Lo sforzo muscolare è sbilanciato sui potenti intrarotatori (pettorali, sottoscapolare, ecc.) a scapito degli antagonisti. L'articolazione, sottoposta a tali stress, assume una particolare postura: la spalla cade in avanti e appare più bassa dell'altra. Vi proponiamo una routine di esercizi che mirano a correggere e a compensare gli squilibri generati dall'azione di attacco.



✓ Il sovraspinoso (1)

Il sovraspinoso è il principale e più importante muscolo estrarotatore. Interviene nell'abduzione della spalla assistendo il deltoide.

Quando il suo tendine è infiammato si avverte una sensazione di impotenza, debolezza ad alzare il braccio. In questo esercizio si parte braccia ai fianchi e si abducono le spalle (foto 1) utilizzando un peso leggero (2-4 kg). Segue una rotazione esterna, le braccia vengono unite come ad eseguire un bagher (foto 2) quindi scendono per essere riportate ai fianchi.



✓ Estrarotazione braccia ai fianchi (2)

Questo movimento ha come scopo quello di agire per riportare ad una corretta postura la spalla intraruotata in avanti.

Si impugnano 2 manubri (10-20 kg) e si appoggiano sulla parte anteriore della coscia (foto 3). Ora si ruotano esternamente le braccia portando indietro le spalle, mentre le scapole si toccano sui margini mediali (foto 4).



✓ Estrarotazione in piedi a braccia abdotte (3)

La partenza a braccia abdotte da in piedi coinvolge tutti i principali muscoli estrarotatori. È un esercizio semplice ma richiede carichi leggeri (2-6 kg).

Le spalle e i gomiti sono a 90° (foto 5). Il primo movimento è di rotazione interna (foto 6) per poi tornare con una rotazione esterna alla posizione iniziale.

✓ Estrarotazione da posizione prona. (4)

L'estrarotazione da posizione prona è un esercizio impegnativo.

Si sfrutta la forza di gravità per agire sui muscoli stabilizzatori della spalla

C'è grande intensità a livello di sottospinoso e teres minor. Il deltoide posteriore viene chiamato

a dare il suo contributo sinergico. Si parte proni su una panca con i gomiti a 90 gradi (foto 7) e le spalle intraruotate, per poi estraruotare portando le mani fino all'altezza delle orecchie (foto 8).





✓ Circonduzioni da prono (5)

Le circonduzioni da posizione prona sono un ottimo esercizio che coinvolge sia i muscoli estrarotatori che gli stabilizzatori della colonna vertebrale. Si parte sdraiati su una panca con il busto ben in appoggio e le braccia lungo i fianchi (foto 9).

I muscoli interscapolari sono attivi per avvicinare i margini mediali delle scapole. Ora si ruotano le braccia fino a portarle distese sopra la testa (foto 10-11). Infine si torna alla posizione di partenza. Per questo esercizio vanno usati carichi molto leggeri (0,5 -2,5 kg).



✓ Pull over ultimi gradi di flessione (6)

Questo esercizio ha come obiettivo quello di migliorare contemporaneamente forza e flessibilità quando la spalla è completamente flessa. Si parte a braccia distese dalla posizione supina in appoggio su una panca (foto 12).

La spalla si flette ed estende per un arco di movimento di 25°-30°.

L'azione è di stretching dinamico sui muscoli che si inseriscono sul



margine esterno della scapola.



✓ Estrarotazione ad un braccio (7)

Questo esercizio si esegue da posizione seduta con il gomito in appoggio su un supporto. La spalla è abdotta ed intraruotata (foto 13).

L'azione è puramente dinamica poiché la stabilizzazione è a carico del supporto. Alla fine della rotazione esterna il polso va flessa dorsalmente.

✓ Estrarotazione con elastico (8)

Forse uno degli esercizi più conosciuti ma anche peggio eseguiti. Si deve fissare un elastico alla altezza del gomito. Il braccio è estraruotato in posizione neutra (foto 14). Gli errori più comuni sono quelli di eseguire il movimento ruotando il busto e il gomito e non la spalla. I correttivi sono:

- appoggiare la schiena a una parete o a un supporto
- mettere un cuscino tra il gomito e il fianco.



✓ Diagonale esterna con elastico (9 - 10)

Dopo aver fissato un elastico su un supporto all'altezza dei piedi si impugna l'elastico a braccio quasi disteso (foto 15). La mano è intraruotata (pollice verso l'interno). Il movimento è in diagonale (semicerchio) verso l'esterno. La posizione finale è a braccio abdotta (spalla oltre i 90 gradi). **La diagonale interna è la stessa esecuzione del movimento di attacco (chiusura del colpo)** con fissaggio dell'elastico su un supporto situato ad un'altezza maggiore della spalla.



ESERCIZIO	SERIE	TEMPO DI LAV.	CARICO
(1) Sovraspinoso	3 – 5	24 sec.	2 – 4 kg.
(2) Extrarot. braccia distese ai fianchi	3 – 6	12 sec.	10 – 20 kg.
(3) Extrarot. In piedi a 2 braccia abdotte	3 – 4	16 sec.	2 – 6 kg.
(4) Extrarot. da prono	3	16 sec.	2 – 4 kg.
(5) Circonduzioni da prono	3 – 4	24 sec.	1 – 3 kg.
(6) Pull-over ultimi gradi	3 – 6	12 sec.	4 – 10 kg.
(7) Extrarot. ad 1 braccio	3	16 sec.	4 – 10 kg.
(8) Extrarot. Elastico	3 – 5	16 sec.	Elast. Giallo
(9) Diagonale esterna elastico	3	24 sec.	Elast. giallo o grigio
(10) Diagonale interna elastico	3	24 sec.	Elast. giallo o grigio

Esercizi e carichi di lavoro