



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

## SERVIZIO DI RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

### **R.E.A.Dy**

#### **R**inforzo con **E**lastici per **A**tleti **D**yversamente abili

Gli atleti che praticano sport in carrozzina sono ormai destinati a raggiungere carichi di allenamento che incrementano progressivamente con il trascorrere del tempo. Tale trend, presente sia negli sport individuali che di squadra, deriva dal desiderio di ottenere la miglior performance atletica possibile. Tuttavia l'incremento del volume e dell'intensità degli allenamenti determina tipicamente l'avvicinamento alla soglia di rischio per l'insorgenza dei traumi da sovraccarico a carico dei distretti articolari superiori.

L'allenamento con elastici rappresenta, nel contesto di un più vasto programma di allenamento, un utile strumento per allenare la forza e la resistenza muscolare nel modo più dolce possibile. Gli elementi distintivi di tale forma di allenamento sono rappresentati dalla possibilità di:

1. fornire un progressivo incremento della resistenza fornita durante il gesto;
2. eseguire esercizi mono- e pluriarticolari;
3. essere facilmente trasportabile anche durante viaggi e trasferte;
4. essere utile anche nelle fasi di riscaldamento pre-agonistico;
5. simulare più gesti tecnici (tennis, basket, ecc);
6. essere utilizzato anche da atleti che presentino difficoltà nella presa distale;
7. trasformarsi in un allenamento anche aerobico.

Nella pagina successiva alcune regole di base per la pratica di questa forma di allenamento.

## Le 10 regole d'oro

1. prima di iniziare l'allenamento esegui, per alcuni minuti (5-8min), degli esercizi di stretching per polso, gomito e spalla passando poi alla muscolatura del collo;
2. inizia l'allenamento con poche ripetizioni e mantenendo l'elastico abbastanza allentato;
3. prosegui quindi aumentando il numero di ripetizioni fino a 15 circa mantenendo l'elastico abbastanza allentato;
4. esegui la successiva serie di ripetizioni aumentando la resistenza dell'elastico (più corto) e riducendo a 8-10 le ripetizioni;
5. quanto più l'elastico è accorciato tanto maggiore sarà l'allenamento della forza e quindi minore il numero di ripetizioni;
6. se si desidera allenare preferenzialmente la resistenza, piuttosto che la forza, dovrai scegliere un elevato numero di ripetizioni ed una tensione moderata dell'elastico;
7. seleziona la tipologia di esercizi che meglio simulano l'esecuzione del gesto tecnico svolto durante la pratica della tua attività sportiva;
8. seleziona la velocità d'esercizio che più si avvicina a quella utilizzata durante lo sport preferito;
9. seleziona l'arco di movimento che meglio simula quello utilizzato durante lo sport preferito;
10. alla fine degli esercizi esegui alcuni esercizi di stretching per gli arti superiori ed il collo.

### N°1: allenamento dei flessori del gomito (bicipite brachiale e brachiale)

<b>POSIZ DI PARTENZA</b>	Gomito semiesteso, leggermente extraruotato, spalla leggermente abdotta. Elastico lungo passante dietro alla carrozzina (sotto ruote).
<b>COSA SI DEVE FARE</b>	Flettere il gomito sino a 130-140°
<b>QUANTE VOLTE</b>	8 ripetizioni per 5 serie; possibile flesso-estensione alternata destro e sinistro



### N°2: riscaldamento leggero, con elastico lungo, degli estensori del gomito, deltoide anteriore e gran pettorale.

<b>POSIZ DI PARTENZA</b>	elastico passante dietro lo schienale e impugnato a gomiti piegati.
<b>COSA SI DEVE FARE</b>	distendere in avanti entrambe le braccia
<b>QUANTE VOLTE</b>	8 ripetizioni per 5 serie; possibile flesso-estensione alternata destro e sinistro



### N°3: allenamento degli abduttori della spalla (soprattutto deltoide medio+trapezio).

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore e impugnato a gomiti piegati o flessi di circa 70°.
COSA SI DEVE FARE	Abdurre gli arti superiori sino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°4: allenamento degli abduttori della spalla (soprattutto deltoide anteriore+trapezio).

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore e impugnato a gomiti piegati o flessi di circa 110°.
COSA SI DEVE FARE	Abdurre gli arti superiori sino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°4: allenamento degli abduttori della spalla (soprattutto deltoide anteriore+trapezio).

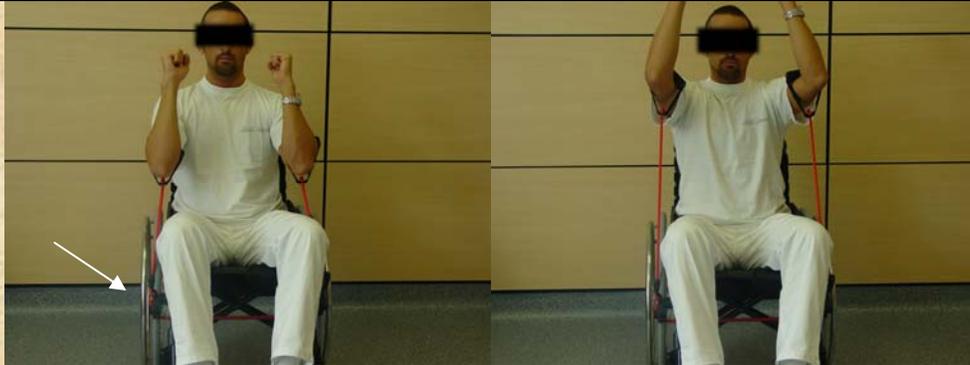
POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore e agganciato alla piega del gomito.
COSA SI DEVE FARE	Abdurre gli arti superiori sino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max

NB: variante per atleti con difficoltà nella presa distale



**N°5: allenamento dei flessori anteriori della spalla (soprattutto deltoide anteriore+fibre superiori del gran pettorale).**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore e agganciato alla piega del gomito.
COSA SI DEVE FARE	Flessione anteriore degli arti superiori fino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



**N°6: allenamento dei flessori anteriori della spalla (soprattutto deltoide anteriore+fibre superiori del gran pettorale).**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore.
COSA SI DEVE FARE	Flessione anteriore degli arti superiori fino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



**N°7: allenamento degli abduttori ed extrarotatori della spalla (soprattutto deltoide posteriore+fibre superiori del trapezio+gran dorsale).**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto al telaio anteriore.
COSA SI DEVE FARE	Flessione anteriore degli arti superiori fino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



**N°8: allenamento degli estensori del gomito (soprattutto tricipite brachiale ma anche deltoide).**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sull'addome e dietro la schiena (vedi figura 9)
COSA SI DEVE FARE	Estendere quasi del tutto il gomito
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



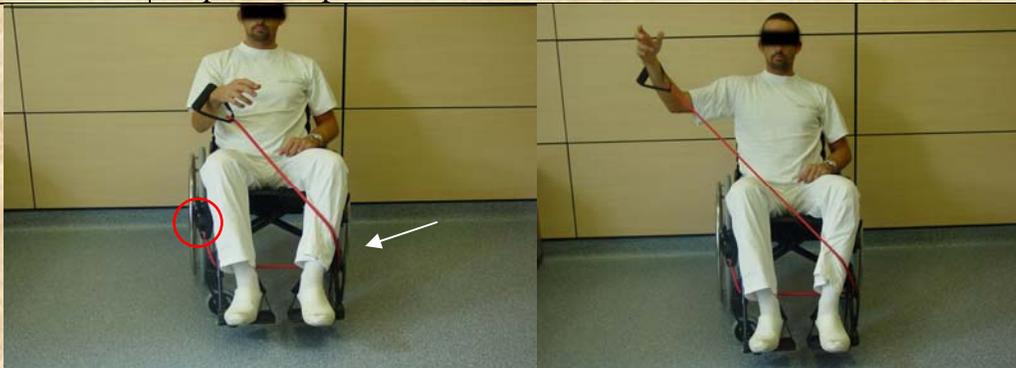
**N°9: allenamento degli estensori del gomito senza stabilizzazione e possibilità di simulare la battuta del tennis (soprattutto tricipite brachiale ma anche deltoide).**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sull'addome e dietro la schiena (vedi figura 9)
COSA SI DEVE FARE	Estendere quasi del tutto il gomito
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



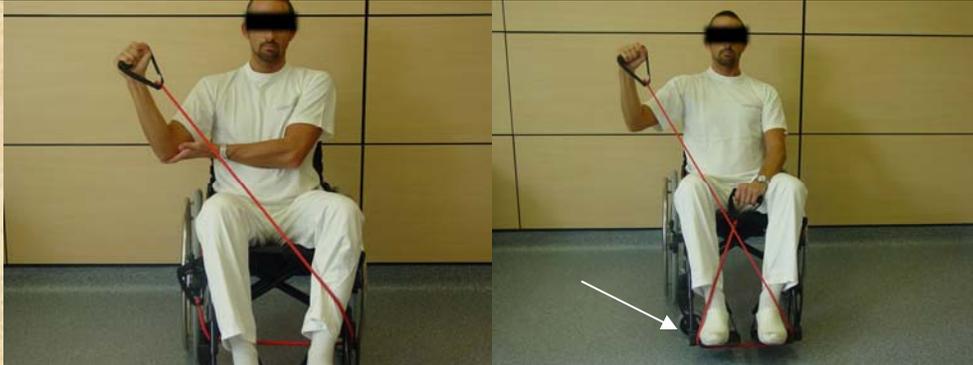
**N°10: allenamento degli extrarotatori della spalla**

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto alle gambe ed agganciato al freno
COSA SI DEVE FARE	Extrarotazione ed abduzione degli arti superiori fino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°11: allenamento degli extrarotatori della spalla con e senza stabilizzazione del gomito.

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sotto alle gambe ed agganciato al freno e regolazione della tensione con mano opposta
COSA SI DEVE FARE	Extrarotazione ed abduzione degli arti superiori fino a 90° circa
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°12: allenamento degli estensori del gomito

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sull'addome e dietro la schiena
COSA SI DEVE FARE	Estensione del gomito sino alla completa estensione
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°13: allenamento degli estensori del gomito e deltoide

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sull'addome e dietro la schiena
COSA SI DEVE FARE	Estensione del gomito sino alla completa estensione
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°14: allenamento degli estensori del gomito e deltoide

POSIZ DI PARTENZA	Vedi precedente
COSA SI DEVE FARE	Vedi precedente
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



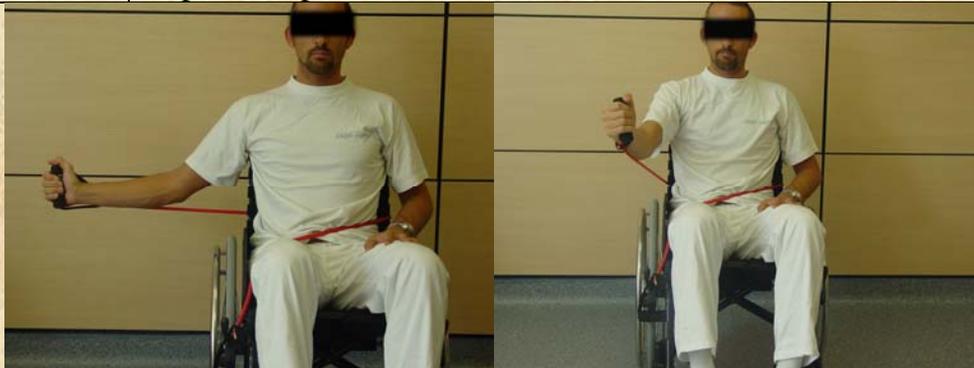
### N°15: allenamento degli estensori del gomito (soprattutto deltoide anteriore+pettorale+tricipite).

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante dietro alla schiena.
COSA SI DEVE FARE	Estensione completa del gomito
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°16: allenamento degli intrarotatori della spalla (soprattutto sottoscapolare+pettorale).

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante sull'addome ed agganciato al freno
COSA SI DEVE FARE	Intrarotazione dell'arto superiore
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°17: tiro con l'arco.

POSIZ DI PARTENZA	Vedi figura
COSA SI DEVE FARE	Scegliere una modalità isometrica od isotonica (contrazione con accorciamento muscolare)
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°18: allenamento della muscolatura del tronco

POSIZ DI PARTENZA	elastico passante dietro alla schiena e telaio posteriore
COSA SI DEVE FARE	Rotazione del tronco
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



### N°19: vogatore.

POSIZ DI PARTENZA	elastico agganciato a punto fisso e resistente
COSA SI DEVE FARE	Estensione di spalla e flessione del gomito
QUANTE VOLTE	8 ripetizioni per 5 serie max



**Opuscolo ideato e creato da:**

**dr Luciano Bissolotti**

**Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione**

**Specialista in Medicina dello Sport**

**Aiuto Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale**

**Casa di Cura Domus Salutis**

**Brescia**

**Tel +39 030 3709750-751**

**Fax: +39 030 3709403**

**Email: [luciano.bissolotti@alice.it](mailto:luciano.bissolotti@alice.it)**

**Con la collaborazione di:**

**Sig. Paolo Bonazza, FT**

**Diploma in Diagnosi e Terapia Meccanica McKenzie**

**Casa di Cura Domus Salutis**

**Brescia, 05/11/07**