

SUB-LUSSAZIONE SPALLA - ALLENAMENTO CONSIGLIATO PER 3 GG / SETTIMANA
(carichi moderati a sensazione)

Esercizi da fare all'inizio di ogni seduta

- In piedi, mani sulle spalle descrivi rotazioni con i gomiti 1x30
- Abduzioni braccio piegato su un fianco con manubrio 1x25
- Seduto con 2 manubri, braccia a candelabro, descrivi rotazioni in avanti e dietro 1x20 1 kg
- Seduto, 2 manubri, braccia aperte e tese, ruota le spalle compiendo piccoli cerchi spingendo verso l'alto 1x20 1 kg
- Alzate laterali 2 manubri seduto impugnatura inversa 1x15 1 kg
- Pancia a terra, corpo aderente al suolo, braccia a crocifisso appoggiate a terra con i palmi, descrivi ampi cerchi lentamente davanti a te e ritorna a posto 1x12/15
- In piedi, braccia tese e parallele verso l'alto, spingi in alto soffiando 1x10/12

allenamento 1 (spalle-braccia-addominali-quadricipiti)

Alz. laterali 2 man. sed. senza salire troppo	3x12	1'00	m.p.
Disten. Shoulder press "sedile alto"	3x10	1'30	m.p.
Deltoidi posteriori machine	x10		
Scrollate 2 manubri	x12/15	alternare 2 volte, tra gli esercizi 40"	m.r.
Curl panca Scott	2x25	50"	m.r.
Tricipiti: Estens. al cavo, di spalle con fune	2x20	50"	m.r.
Crunch gambe in appoggio su fit-ball	x25		
Crunch inverso	x15	alternare 2 volte, tra gli esercizi 30"	m.r.
Leg extension	2x20	1'00	m.p.
Pressa Orizzontale	12-8	1'30	m.p.
Salita gradino 2 manubri	1x12	dx-sx	

allenamento 2 (dorsali-schiena-tricipiti-addominali-femorali)

Lat machine avanti	3x10	1'30	m.p.
Pulley	3x15	1'00	m.p.
Lat machine dietro trazibar voltato	x12		
Rematore 2 manubri disteso su panca	x8	alternare 2 volte, tra gli esercizi 50"	m.r.
French press bilanciere ez su p.incl.	2x8/10	1'15	m.p.
Push down con barra	2x10	50"	m.p.
Estensioni 1 man. corpo 90°	2x12	dx-sx	
Hpx per lombari/glutei	2x15	50"	
Crunch machine	2x25	40"	
Sollevam.gambe poca escursione	2x20	50"	
Leg curl sdr.	2x8	1'30	m.p.
Leg curl sdr. 1 gamba	dx-sx 2x12	30"	m.p.
Leg curl seduto con stop in basso	1x15	/	

allenamento 3 (pettorali-bicipiti-addominali-polpacci)

Croci ai cavi in piedi poca apertura	3x12	1'00	m.p.
Chest press verticale H.D.	3x10	1'10	m.p.
Croci ai cavi sdr. panca inclinata	2x15	50"	m.p.
Dist. 2 m. panca piana palmo verso il corpo	2x20	40"	m.r.
Curl bilanciere in piedi p.larga	2x8	1'00	m.p.
Curl 2 manubri alternati seduto	2x10	50"	
Concentrato 1 manubrio	2x15	dx-sx	
Hpx al lat machine	x12		
Traz. ginocchia al petto seduto	x15	superset x 2 volte	1'00
Crunch a terra	x20		
Calf pressa	2x10	1'00	m.p.
Calf machine	1x25	50"	
Calf in piedi a vuoto stirando in basso	1x max		