

ESERCIZI DI DECOAPTAZIONE E STRETCHING DI SPALLA

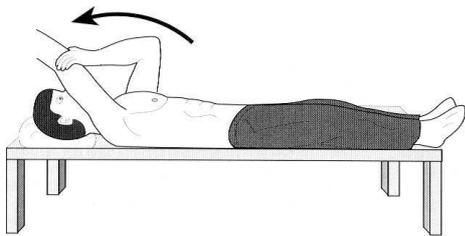
Decoaptazione

Si possono eseguire con l'utilizzo di un peso di 1-2Kg (ferro da stiro)



Stretching

Stretching in elevazione



Stretching in extrarotazione



Stretching in intra rotazione ed in adduzione

