

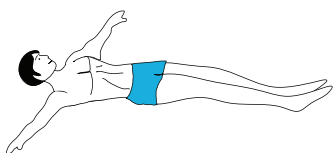
# GOMITO



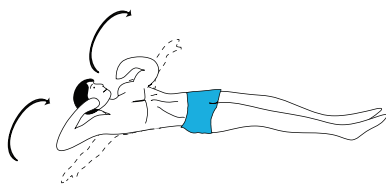
# ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

## IN POSIZIONE SUPINA

01

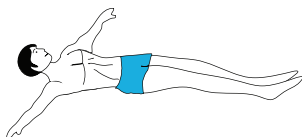


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati a terra, con le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.

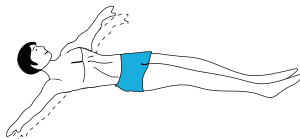
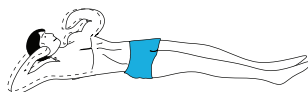


**Esecuzione.**  
Flettere l'avambraccio sul braccio per poi riportarlo nella posizione iniziale.

02



**Posizione di partenza.**  
Sdraiati a terra, con le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.

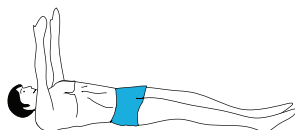
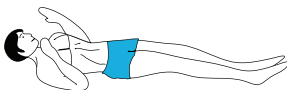


**Esecuzione.**  
Piegare l'avambraccio sul braccio; ripetere due volte questo movimento; stendere le braccia ripetendo due volte tale movimento.

03



**Posizione di partenza.**  
Sdraiati a terra, braccia lungo il corpo.



**Esecuzione.**  
Piegare l'avambraccio sul braccio; stendere le braccia in verticale, poi tornare alla posizione di partenza in senso inverso.

## SEDUTI SU UNA SEDIA

01



**Posizione di partenza.**  
Avambraccio appoggiato su un tavolo con la mano oltre il bordo.



**Esecuzione.**  
Ruotare l'avambraccio verso l'interno fino a vedere il palmo della mano, poi eseguire una rotazione verso l'esterno. Evitare qualsiasi movimento del braccio e del tronco.



02

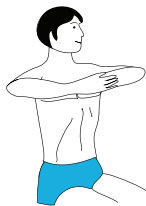


**Posizione di partenza.**  
Mani giunte sul petto.

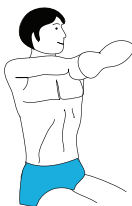


**Esecuzione.**  
Tendere le braccia in avanti.

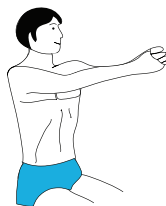
03



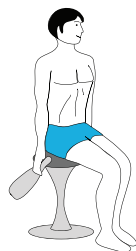
**Posizione di partenza.**  
Mani giunte sul petto.



**Esecuzione.**  
Ruotare l'avambraccio in modo che il dorso delle mani sia rivolto verso il petto; tendere le braccia in avanti, poi tornare alla posizione di partenza, eseguendo gli stessi movimenti in senso inverso.



04



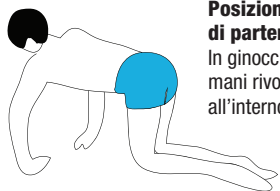
**Posizione di partenza.**  
Braccia lungo il corpo, tenendo in mano una bottiglia di acqua minerale da 1,5 l.



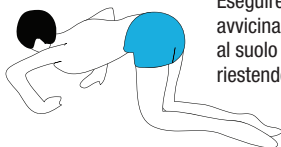
**Esecuzione.**  
Piegare l'avambraccio sul braccio e poi riportarlo nella posizione di partenza.

## IN GINOCCHIO

01

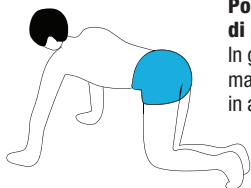


**Posizione di partenza.**  
In ginocchio  
mani rivolte  
all'interno.

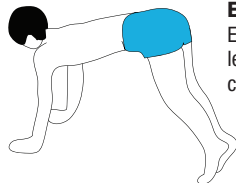


**Esecuzione.**  
Eeguire una flessione  
avvicinando il petto  
al suolo e poi  
riestendere le braccia.

02



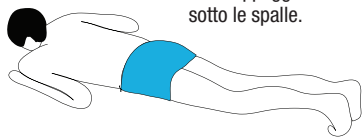
**Posizione di partenza.**  
In ginocchio  
mani rivolte  
in avanti.



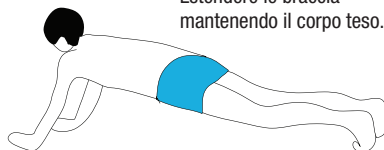
**Esecuzione.**  
Estendere entrambe  
le gambe  
contemporaneamente.

## IN POSIZIONE PRONA

01



**Posizione di partenza.**  
Mani appoggiate  
sotto le spalle.



**Esecuzione.**  
Estendere le braccia  
mantenendo il corpo teso.

# GOMITO

Nel caso di **problemi dolorosi al gomito**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare il gomito e rinforzare i muscoli flessori ed estensori del braccio**.