

La testa sulle SPALLE IL BEN ESSERE del corpo
Anna Maria Naddei

Sommario
INDICE

Prima Parte

– Capitolo 1

Kinesis, una storia di famiglia e di scelte coraggiose

– Capitolo 2

L'uomo al centro

– Capitolo 3

Una moltitudine di approcci

– Capitolo 4

Alimentazione e stile di vita

Seconda Parte

– Il dolore di spalla: consigli ed esercizi

Mobilizzazione attiva

Potenziamento isometrico

Rinforzo dei muscoli fissatori della scapola

Potenziamenti con elastici

Esercizi in diagonali e globali

Potenziamento isotonico

Potenziamento stabilizzatori della scapola

Potenziamento con manubri

Auto – allungamento

– Conclusioni

– Ringraziamenti

– Bibliografia