



# Spalla e gomito?! Ahiaii...

Non c'è bisogno di chiamarsi Micah e di gareggiare in coppa del mondo ormai da una vita, per "rimediare" acciacchi vari a gomito e spalle...

Nel windsurf, anche quello dei comuni mortali, spesso e volentieri ci sono seri infortuni alla spalla (lussazione) ed altri altrettanto invalidanti, come le tendiniti di spalla (sovraspinato, capo lungo del bicipite, sottospininoso) e di gomito (epicondiliti ed epitrocleititi) o le infiammazioni articolari da "overuse" (periartite di spalla, borsite ai gomiti e spalla, etc etc). Eccomi quindi di nuovo qui a parlare di "acciacchi", ma nel senso buono, ovvero, nel modo giusto per prevenirli.

Quello che vorrei suggerirvi, sono esercizi che possano evitare il più possibile l'insorgere di questi problemi, quindi, nel caso in cui aveste già qualche dolore alla spalla e al gomito **assolutamente non fateli**, ma se state bene, potranno essere assolutamente utili e quindi... **fateli**. Le posture del windsurf in planata, nelle manovre e nei "tricks", sollecitano moltissimo polsi, spalle e gomiti, quindi è il caso, soprattutto nella stagione fredda, di armarsi di santa pazienza e buona volontà e di definire 2/3 giorni a settimana



A cura di Sandro Favero  
Dott. in Scienze Motorie  
e responsabile dello  
Spazio Kinesis ad Imperia  
presso la palestra  
Gymnasium, esperto in  
Ginnastica Compensativa  
e recupero funzionale,  
Pratictioner internazionale  
di Kinesio Taping.  
[www.sandrofavero.it](http://www.sandrofavero.it)



per fare un po' di sana preparazione atletica.

Vi lascio qualche spunto di esercizio per prevenire queste patologie, con l'ausilio solo di un elastico e dei punti di appoggio... niente di più.

Una sola premessa: ci sono tanti marchi di elastici o fasce elastiche, con colori e forme diverse, ognuna delle quali corrisponde ad esercizi ed a resistenze diverse, quindi... attenzione alle scelte (se ci fosse bisogno contattatemi anche per queste cose semplici).



**1. TRICIPITI:** bloccare un elastico ad una maniglia della porta o ad un termosifone all'altezza della spalla ed eseguire 3x20 distensioni del gomito con elastico, facendo attenzione a non



Fig. 1



Fig. 1 a

muovere i gomiti stessi da vicino ai fianchi. (fig.1). L'esercizio si può eseguire a gomito singolo, alternando il destro col sinistro, senza pause o simultaneamente facendo una pausa di 60 secondi.

**2. BICIPITI:** bloccare un elastico sotto il piede e, flettendo il gomito, portare gli elastici verso le spalle, facendo attenzione a non muovere i go-



Fig. 2



Fig. 2 a

miti stessi da vicino ai fianchi. (fig.2). L'esercizio può essere eseguito a gomito singolo, alternando il destro col sinistro e senza pause, oppure, simultaneamente facendo una pausa di 60 secondi

**3. DORSALI:** bloccare un elastico ad una maniglia della porta o ad un termosifone all'altezza della spalla, portare le braccia con i gomiti tesi da davanti agli occhi fino ai fianchi 3x20 volte fa-



Fig. 3



Fig. 3 a

cendo a controllare la postura (fig.3). L'esercizio deve essere eseguito con due braccia simultaneamente facendo una pausa di 60 secondi.

**4. PETTORALI:** bloccare un elastico ad una maniglia della porta o ad un termosifone all'altezza della spalla, gomito FERMO al fianco, portare un elastico da davanti al gomito in direzione della mano opposta 3x15 volte facendo attenzione a non perdere il contatto del gomito al fianco ed alla



Fig. 4



postura. (fig.4) L'esercizio deve essere eseguito a gomito singolo, alternando il destro col sinistro e senza pause.

**5. EXTRA-ROTATORI DI SPALLA (Deltoide posteriore, sovraspinato, sottospinoso, piccolo rotondo ...):** bloccare un elastico ad una maniglia della porta o ad un termosifone all'altezza della spalla, gomito FERMO al fianco, portare un elastico da di fronte alla mano opposta fino ad arrivare con la mano allineata col gomito 3x15 volte facendo attenzione a non perdere il contatto del gomito al fianco ed alla postura. (fig.5).



L'esercizio deve essere eseguito a gomito singolo, alternando il destro col sinistro e senza pause.

**6. DORSALI E ROMBOIDEI:** bloccare un elastico ad una maniglia della porta o ad un termosifone all'altezza de MENTO, (fig.6) tirare i 2 capi di un elastico simultaneamente lateralmente alle spalle

3x15 volte con una pausa di 60 secondi.

**7. PETTORALI:** a corpo teso ed i piedi appoggiati su di una superficie instabile (Fitball), eseguire 3x10 flessioni sulle braccia ("PUSH UP") con una pausa tra le serie di 60 sec. (fig.7)



**8. SPALLE:** In Superserie eseguire 12 aperture

lateralmente (fig. 8) + 12 alzate frontali (fig.9) con elastico con una pausa di 60 sec. Ripetere i 2 esercizi x 3 volte totali.



**9. ESTENSORI DELLE DITA DELLA MANO:** ad avambraccio teso orizzontalmente ed elastico bloccato sotto il piede eseguire 3x10 estensioni del polso con palmo delle mani verso il basso con



elastico (fig.11).

L'esercizio deve essere eseguito a braccio singolo, alternando il destro col sinistro e senza pause.

**10. FLESSORI DELLE DITA DELLA MANO:** ad avambraccio teso orizzontalmente ed elastico bloccato sotto il piede eseguire 3x10 flessioni del



polso con palmo delle mani verso l'alto con elastico (fig.11). L'esercizio deve essere eseguito a braccio singolo, alternando il destro col sinistro e senza pause.

Il lavoro è abbondante e la seduta di lavoro sarà di interesse notevole per la muscolatura, ma d'altronde quando la scimmia del windsurf chiama... bisogna rispondere!

Ci dimenticheremo della fatica fatta eseguendo la nostra scheda di allenamento.

Attendendo nuove proposte da tutti voi giovani e meno giovani windsurfisti, vi invito a seguire la prossima rubrica che continuerà la prevenzione degli infortuni nel windsurf proponendovi degli esercizi per evitare le patologie di caviglia e del piede.

Come sempre, rimango a disposizione tramite Wind News (windnews@sabaelli.it), lo spazio Kinesis ad Imperia, presso la palestra Gymnasium, sui social network, oppure visitate il mio sito www.sandrofavero.it

Aloha e alla prossima.  
Sandro