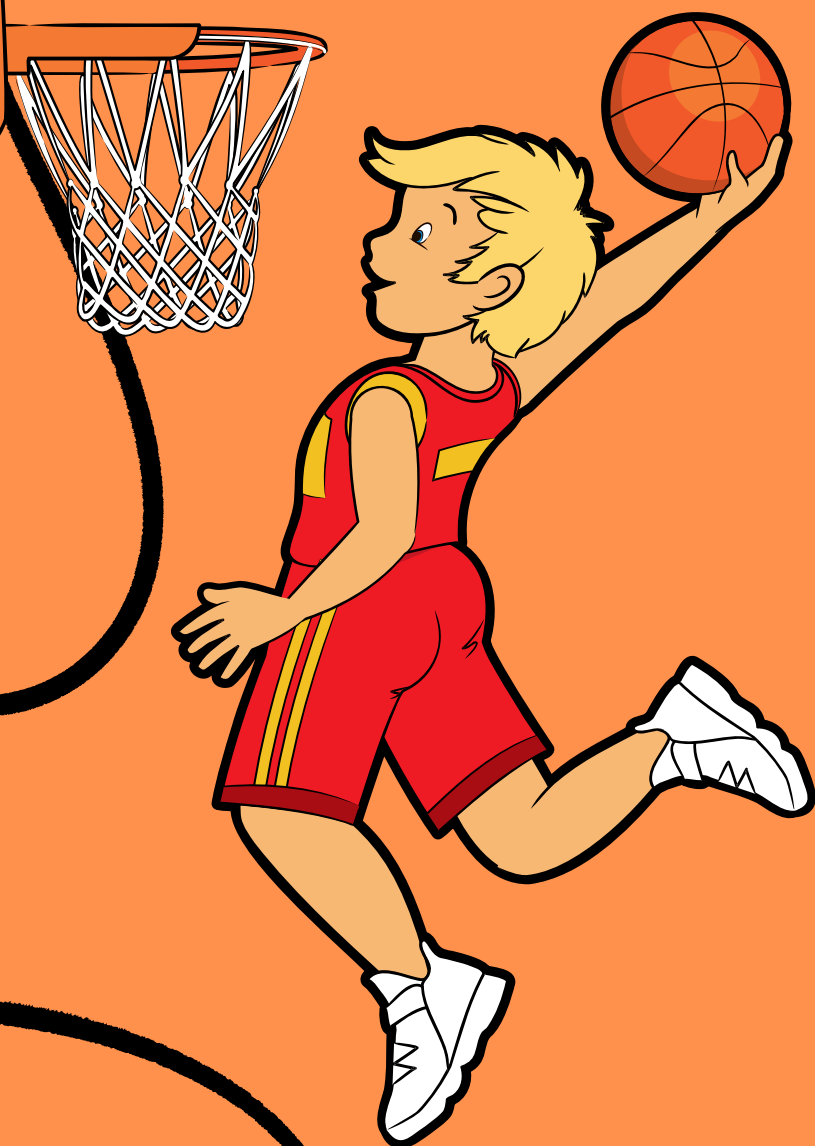
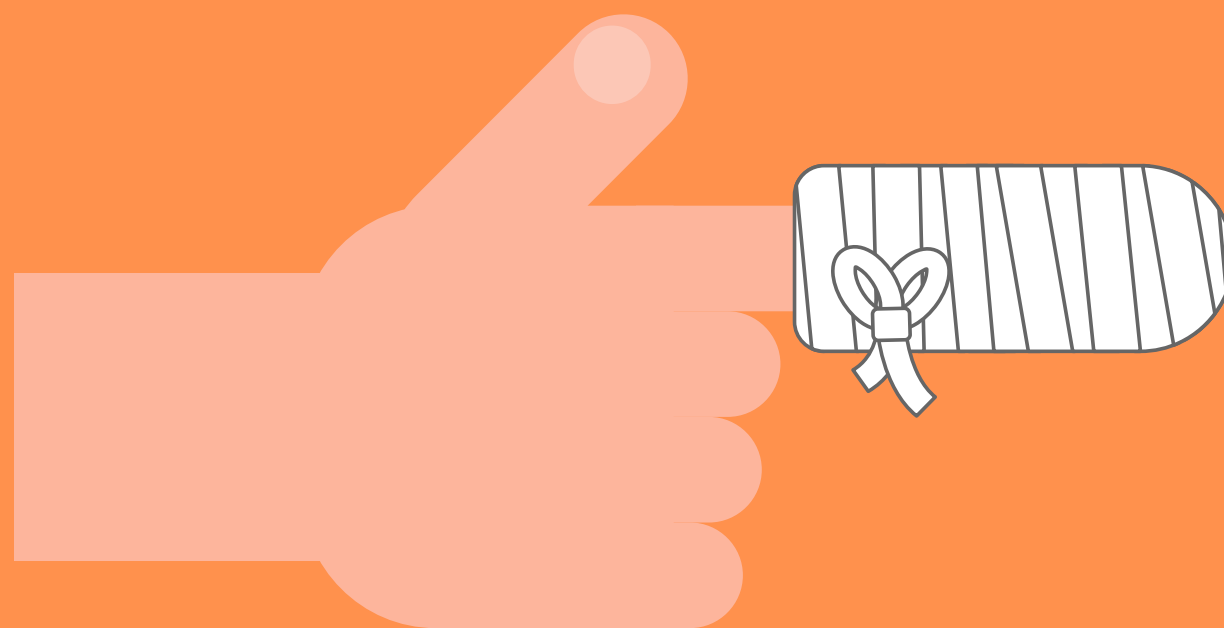


# QUALI SONO LE LESIONI ALLA SPALLA PIÙ COMUNI NEL BASKET?



# TRAUMI DISTORSIVI O CONTUSIVI ALLE ARTICOLAZIONI DELLE DITA



spalla online  
  
MAGAZINE

# FRATTURE DA CADUTA O COLLISIONE DIRETTA

spalla online  
  
MAGAZINE



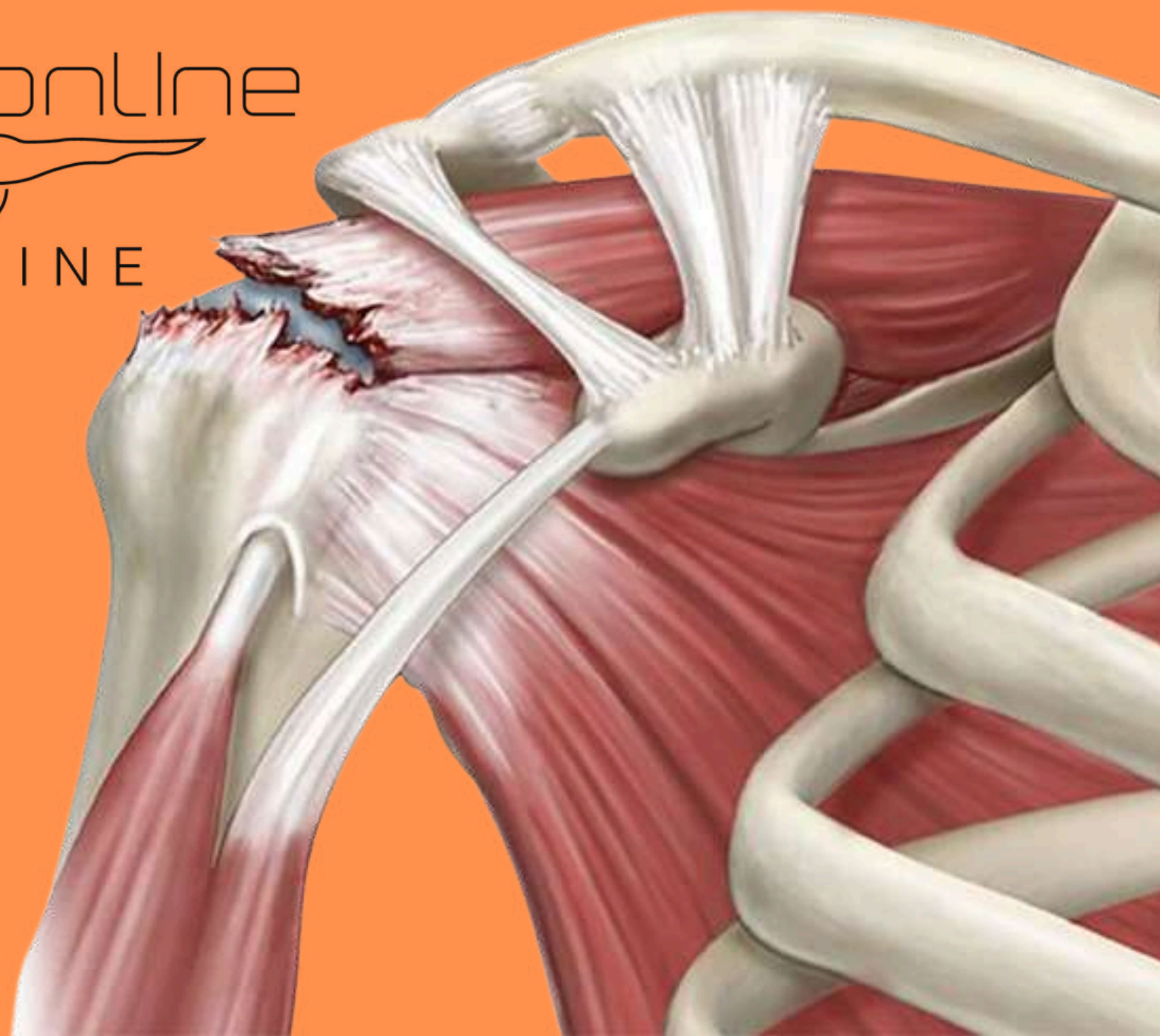
# LESIONI MUSCOLO-TENDINEE E ARTICOLARI DELLA SPALLA

spalla online  
  
MAGAZINE

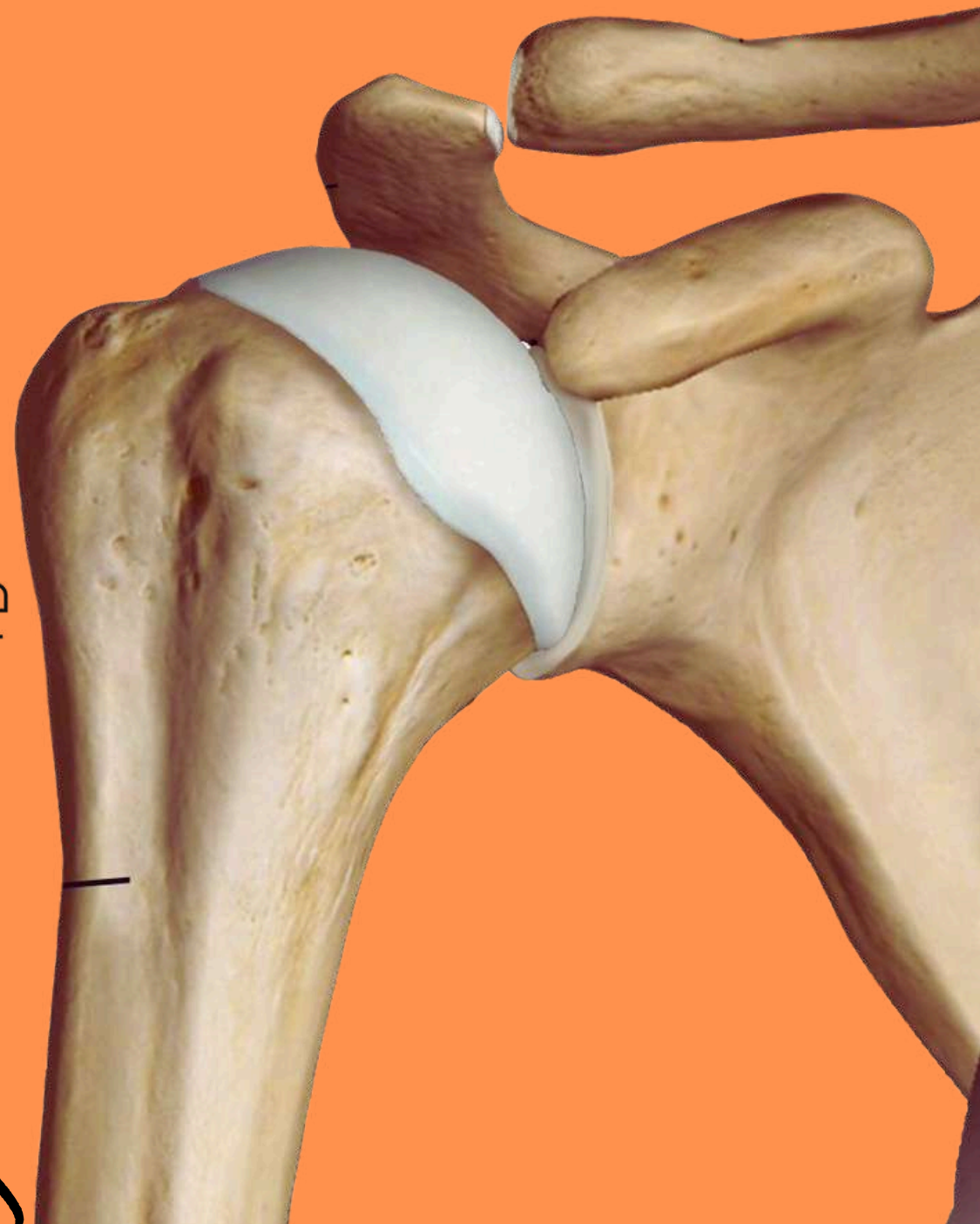


# LESIONI TENDINEE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

spalla online  
  
MAGAZINE



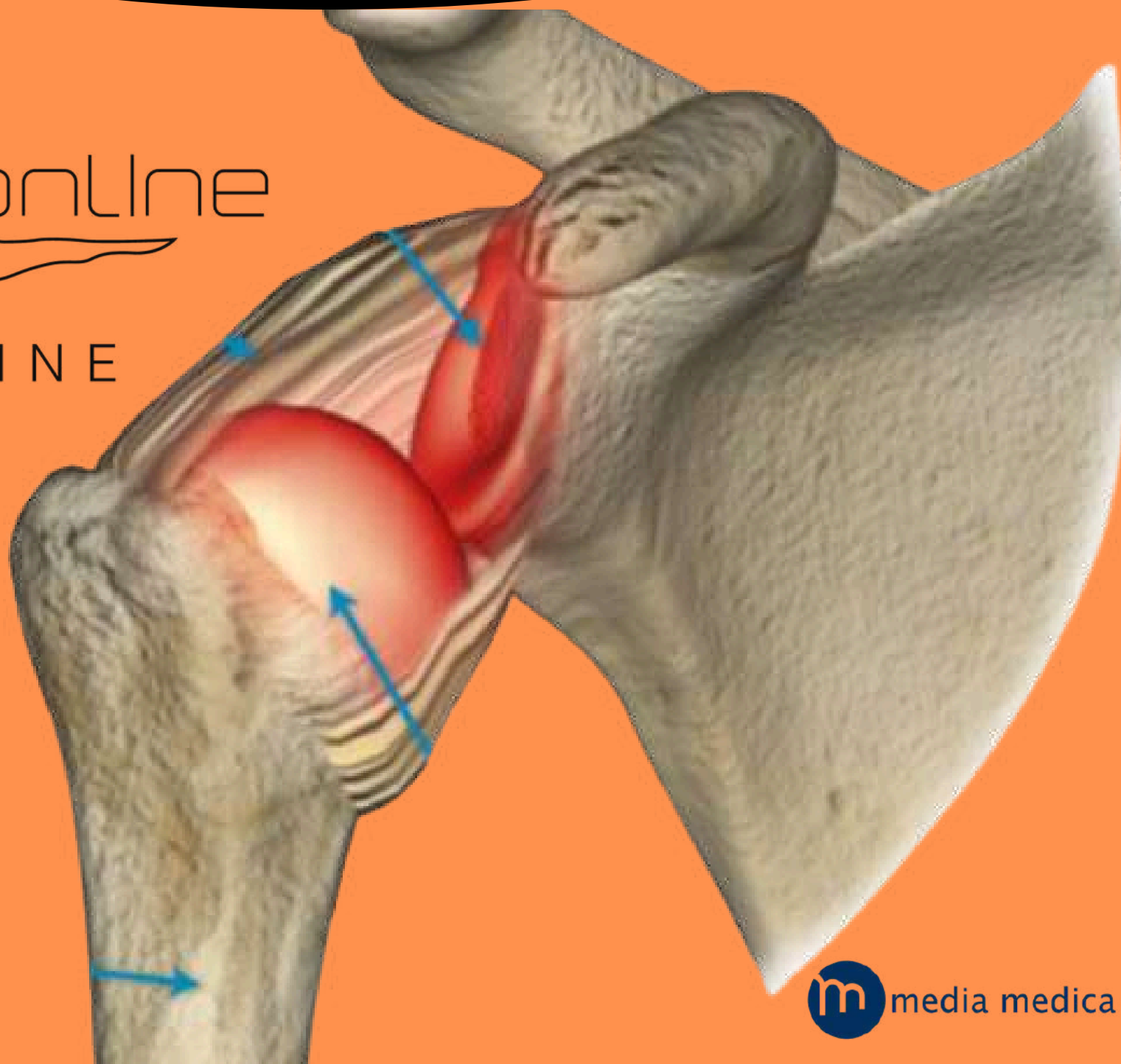
# LUSSAZIONE ACROMION CLAVEARE



spalla online  
MAGAZINE

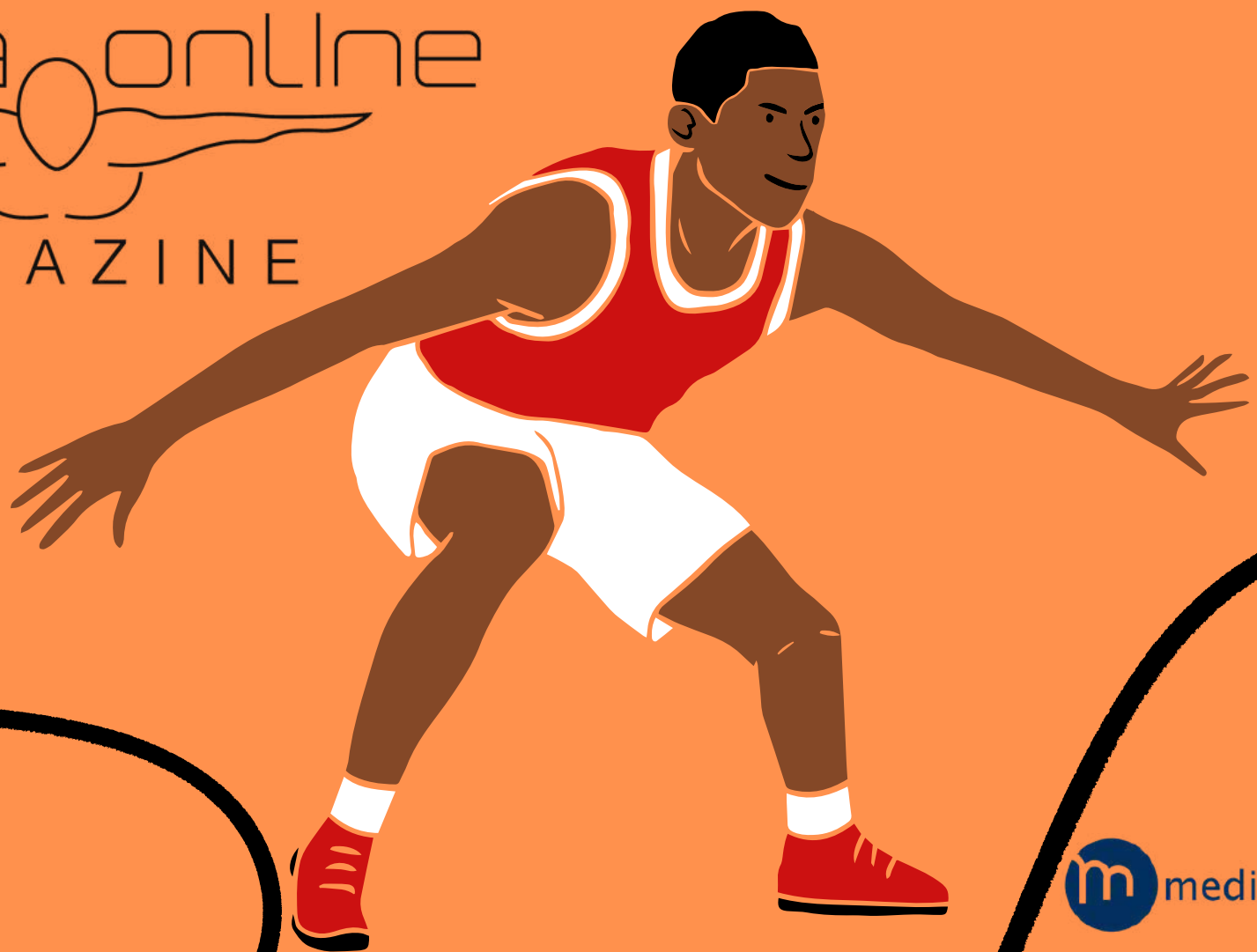
# LUSSAZIONE GLENO-OMERALE

spalla online  
MAGAZINE



# PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NELLA PALLACANESTRO: CONSIGLI

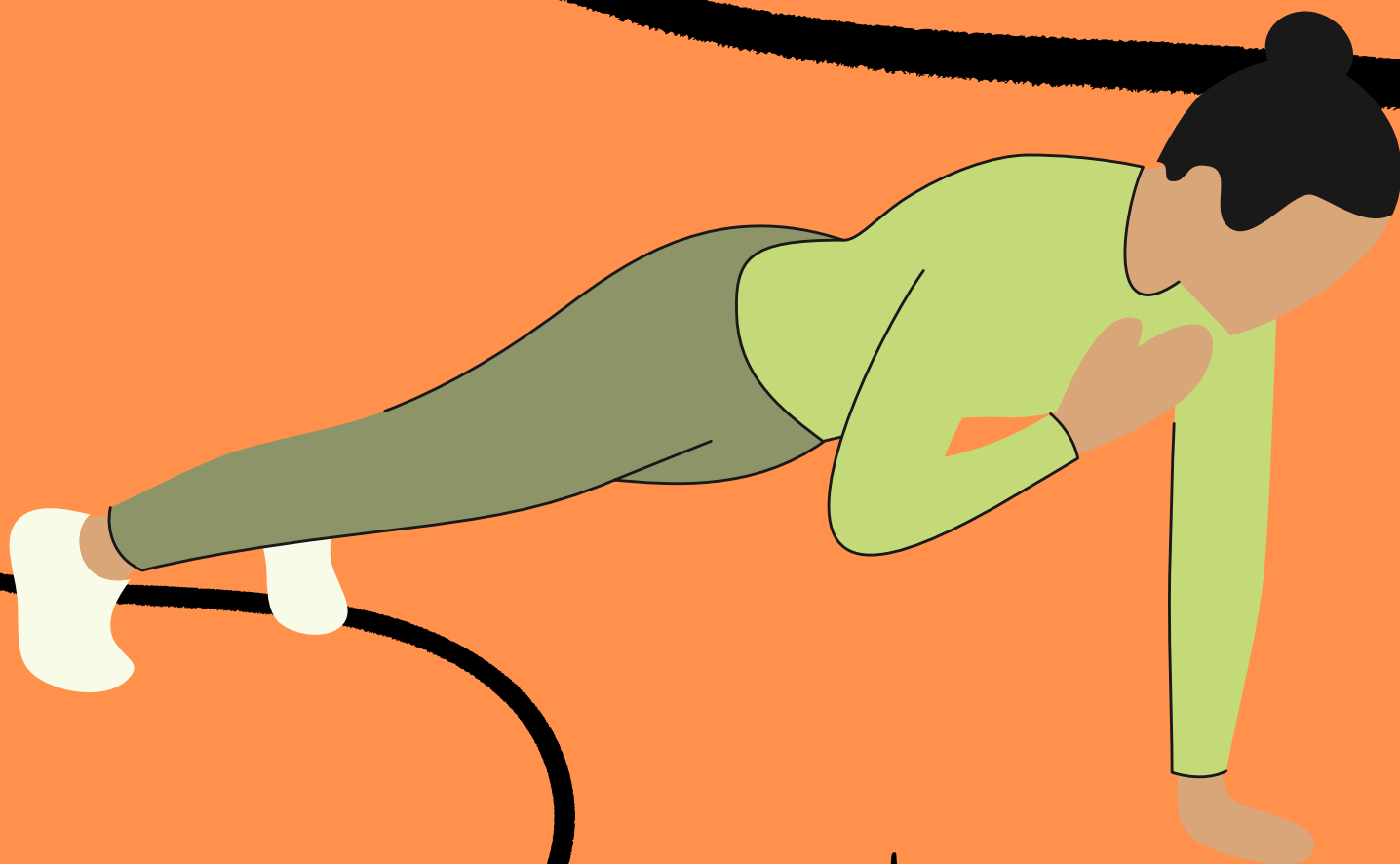
spalla online  
  
MAGAZINE





- ALLENARE LA PROPRIOCETTIVITÀ DELLE SPALLE
- MIGLIORARE LA REATTIVITÀ A EVENTI TRAUMATICI IMPROVVISI

spalla online  
MAGAZINE



- ALLENAMENTI SPORT-SPECIFICI
- RINFORZARE I GRUPPI MUSCOLARI COINVOLTI
- ESERCIZI DI STRETCHING PER MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ

spalla online  
MAGAZINE



- EVITARE SOVRACCARICHI ECCESSIVI
- CONOSCERE I PROPRI LIMITI FISICI E MENTALI

spalla online  
MAGAZINE



- ADOTTARE UNO STILE DI VITA SANO
- ALIMENTAZIONE CORRETTA E IDRATAZIONE ADEGUATA



spalla online  
MAGAZINE