

Rinforzo eccentrico tricipite

Gli esercizi vanno eseguiti 2 volte al giorno per 3 mesi

Fase Iniziale: Il paziente esegue l'esercizio su un gradino appoggiando solo l'avampiede. Va giù con l'arto affetto (Foto 1) e spinge in su con quello sano lentamente (Foto 2). Fanno eseguite 3 serie da 15 con ginocchio esteso e 3 con ginocchio flesso. Riposare un minuto per ogni serie



Fig. 1



Fig. 2

Progressione: appena il precedente esercizio diventa confortevole, aggiungere dei pesi sulla schiena tipo uno zainetto incrementando progressivamente il carico nei 3 mesi (di solito si aggiungono fino a 5 kg)