

Комплекс упражнений при боли в плечевом суставе

HALON

УПРАЖНЕНИЕ 1



1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, согнув локти, руки друг на друга. Здоровая рука снизу.



2 Медленно поднять руки вверх до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 8 раз.



3 Сменить положение рук и так же повторить 8 раз.



4 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2



1 Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.



2 Руками обнять себя на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 8 раз. Здоровая нижняя рука.



3 Выполнить так же, меняя руки. Повторить 8 раз.



4 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 3



1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.



2 Медленно завести руку за спину между лопаток до неприятного ощущения на счет 1-2. Медленно вернуться в исходное положение на счет 3-4.



3 Повторить 12 раз, чередуя руки.



4 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 4



1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.



2 Медленно разогнуть руки назад до неприятного ощущения на счет 1-2.



3 Медленно вернуться в исходное положение на счет 3-4. Повторить 12 раз.