

Комплекс упражнений при боли в плечевом суставе

HALLEON

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.