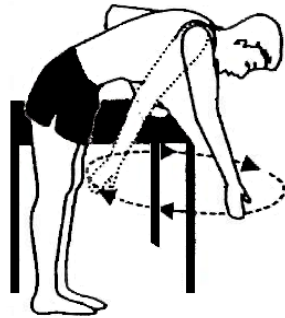


ورزشها و نرمشهای شانه

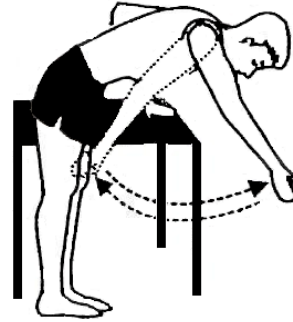
ورزشهای کششی بخش مهمی از درمان ناراحتیهای ناشی از درد شانه میباشد. اجرای روزانه آنها به بهبود حرکت طبیعی شانه ها و برطرف کردن درد آنها کمک میکند.



صاف بایستید و دستها را بدون خم کردن آرنجها تک تک تا حد امکان بالا بیاورید. ۱۰ بار تکرار کنید.



از مفصل ران کمی بجلو خم شوید (کمر صاف باشد) دست را آویزان کرده و در حالت دورانی از هر دو طرف بمدت یک دقیقه بچرخانید.



از مفصل ران کمی بجلو خم شوید (کمر صاف باشد) دست را آویزان کنید و به عقب و جلو در یک خط راست ۳۰ ثانیه حرکت دهید.



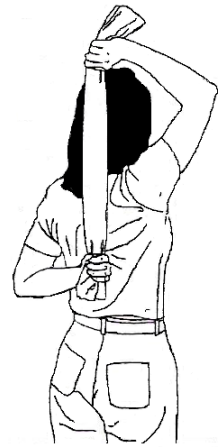
دستها را روی چهارچوب درب قرار داده بالاتنه بدن را بطرف جلو فشار دهید. ۲۰ ثانیه نگهدارید. ۵ بار تکرار کنید.



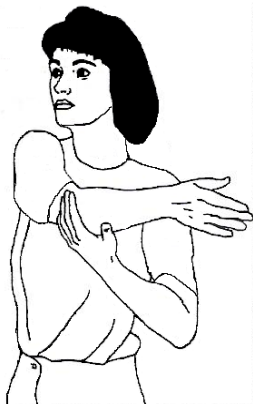
دست راست را مانند شکل، بالا آورده و با دست چپ آنرا از آرنج به عقب بکشید. ۱۰ ثانیه نگهدارید. با دست چپ تکرار کنید.



دستها را به پشت برده و از چهار چوب در بگیرید و بدن را بجلو بیاورید تا کششی در شانه ها و عضلات سینه حس کنید. ۱۰ ثانیه نگهدارید.



حوله را بصورت شکل بالا نگهدارید و با دست راست آنرا آهسته بیالا و بعد با دست چپ بیابین بکشید و ۵ ثانیه نگهدارید. تکرار با دست دیگر.



با دست چپ پشت آرنج دست راست را گرفته بطرف شانه چپ بکشید. ۱۰ ثانیه نگهدارید. تکرار با دست راست.



صاف بایستید و یک دست را روی دیوار قرار داده و با انگشتان دست روی دیوار تا حد امکان بالا بروید. رو بدیوار همین حرکت را انجام دهید.



آرنج را ۹۰° خم کنید و مانند اره کردن، دست را بعقب و جلو ببرید. ۳۰ ثانیه حرکت دهید.