

Упражнения для плеча



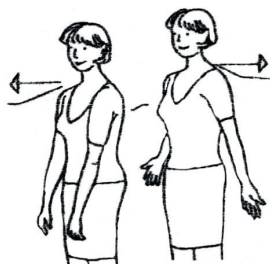
1. Положите кисти рук на плечи и делайте круговые движения локтями назад (потом вперед).



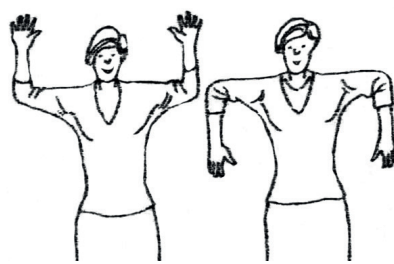
2. Поднимайте оба плеча вверх, потом тяните их вниз.



3. Поднимайте и опускайте по очереди правое и левое плечи (диагональное движение)



4. Двигайте оба плеча вперед, потом назад.



5. Двигайте обе руки в П-образной форме вниз, затем вверх.



6. В П-образной форме двигайте одну руку вверх, другую одновременно вниз.



7. Сведите руки вместе в локтях, медленно поднимайте и опускайте их (можно до живота).



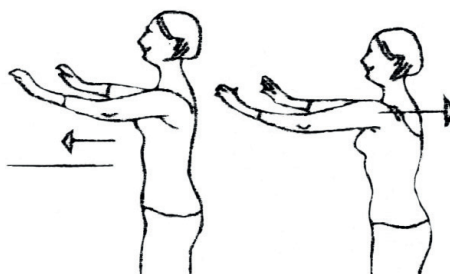
8. Охватите руками ваши плечи, затем широко разведите руки.



9. Попробуйте свести руки за спиной.



10. Охватите запястье левой руки правой и осторожно тяните левую руку через голову на правую сторону. Смените сторону.



11. Поднимите руки до уровня плеч, тяните плечи вперед, затем назад, не опуская рук.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ.

При выполнении упражнений следите за правильной осанкой.

Прекратите занятие, если вы ощущаете боль или головокружение.

Повторяйте каждое упражнение 10 раз, при упражнениях на растяжку задерживайтесь на 10 секунд.

Доктор Приходько. Профессиональная помощь при боли в спине.

Звоните нам: **8 (3952) 677-922**

Наш сайт: www.manualplus.ru

Писать сюда: 677922@mail.ru

Мы в социальных сетях:

www.facebook.com/manual38

www.vk.com/manualplus