

## Упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей



1. Опускание и поднятие надплечий.



2. Движение плечами и надплечьями вперёд и в исходное положение.



3. Круговые движения в плечевом суставе.



4. Отведение согнутой руки до прямого угла.



5. Сгибание-разгибание руки в плечевом суставе.



6. Плечо приведено к туловищу, сгибание руки в локтевом суставе.



7. Сгибание и разгибание в локтевом суставе свободно свисающей руки.



8. Кисти к плечам, круговые движения локтями.



9. Круговые движения прямой рукой.



10. Движения прямой и согнутой в локтевом суставе рукой в горизонтальной плоскости.



11. Движения тылом ладони от крестца вверх.



12. Проведение согнутой в локте руки над головой назад.



13. Отведение локтя назад.



14. Маховые движения прямой рукой вверх, назад.



15. Круговые движения прямой рукой.



16. Соединение рук за спиной.

**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**