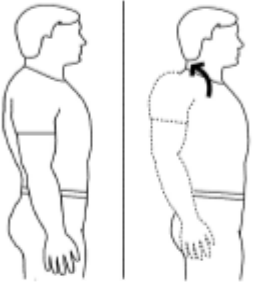
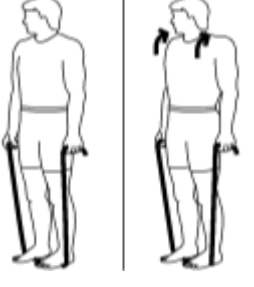
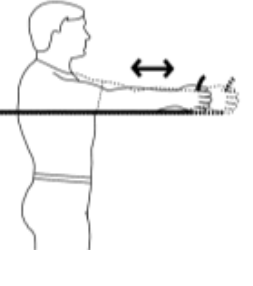
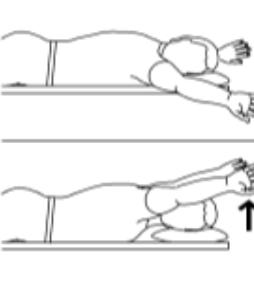
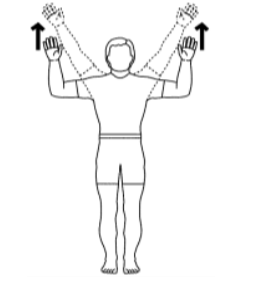
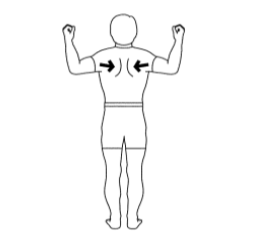
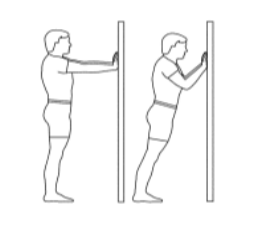
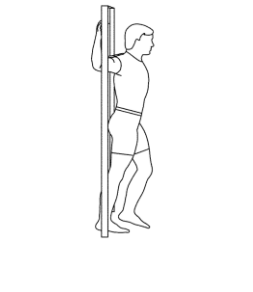


تمرینات شانه

□ بالا و عقب بردن دوطرفه شانه‌ها	□ بالا و عقب بردن مقاومتی شانه‌ها با کش ورزشی
 بنشینید یا بایستید، شانه‌ها را به سمت گوش‌هایتان بالا ببرید. سپس به پشت بچرخانید. به موقعیت اول برگردانید. هنگامی که شانه‌ها را به عقب ببرید کمی مکث کنید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.	 بایستید، بازوها کنار بدن. بر روی کش بایستید، کش را در دست نگه دارید، با کشیدن کش، شانه‌ها را به سمت گوش بالا ببرید و به عقب بچرخانید. به آرامی به موقعیت اول برگردید. آرنج‌ها در طول حرکت باید صاف باشند. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، از کش استفاده نمایید و بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.
□ هل دادن رو به جلو کتف در حالت ایستاده با کش ورزشی (مقاومتی و یک طرفه)	□ بالا بردن دو طرفه بازوها در حالت دمر (شست به سمت پایین)
 کش را به شیء ثابتی در راستای شانه ببندید. پشت به کش بایستید، کش را با آرنج صاف در دست بگیرید، دست صاف به سمت جلو باشد. با فشار به کش، کتف را به سمت جلو هل دهید. آرام به موقعیت اول برگردانید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.	 به شکم بخوابید، بازوها را با فاصله ۴۵ درجه از سر روی تخت قرار دهید. انگشت شست به پایین اشاره کند، سپس دست را به بالا بلند کنید و اندکی بالای سر ببرید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.
□ دور کردن بازوها در صفحه افقی، در حالت دمر (کف دست رو به بالا)	□ کشش عضلات جلوی سینه در حالت ایستاده کنار دیوار
 به روی شکم بخوابید بازوها را تا ۹۰ درجه از پهلو دور کنید، کف دست رو به بالا باشد. آرنج‌ها را صاف نگه داشته و دست‌ها را اندکی بالاتر از سطح شانه بالا ببرید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.	 پشت را به دیوار تکیه داده و بایستید. ماهیچه شکم را منقبض کرده و کمر را صاف به دیوار بچسبانید. بازوها را کنار دیوار بالا ببرید تا آرنج‌ها صاف شود. ساعدها را به دیوار فشار دهید. نگه دارید. و تکرار کنید، تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۵ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.
□ عقب بردن دو طرفه کتف‌ها در حالت ایستاده (بازوها دور از هم و آرنج خم)	□ شنا روی دیوار
 بایستید، بازوها را ۹۰ درجه از پهلو بالا ببرید و آرنج‌ها را ۹۰ درجه خم کنید. بازوها را به عقب حرکت دهید و کتف‌ها را از پشت به هم نزدیک کنید. دست‌ها را آزاد کرده و تکرار کنید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.	 با فاصله ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر، رو به دیوار بایستید. دست‌ها را در راستای شانه روی دیوار قرار دهید. به آرامی آرنج را خم کنید، صورت را رو به دیوار نزدیک کنید. سپس به عقب برگشته و حرکت را تکرار کنید. تمرین را ۱۰ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید، بین ست‌ها ۵ ثانیه استراحت کنید.
□ کشش عضلات جلوی سینه در حالت ایستاده (شانه‌ها در چرخش خارجی)	□ کشش عضلات پشتی گردن و قفسه سینه
 در درگاه بایستید و ساعدها را روی چار چوب در بگذارید، آرنج‌ها را ۹۰ درجه خم نگه دارید. پشت را صاف نگه دارید و با یک پا به جلو قدم بردارید تا فشار اندکی در سینه و جلوی سر شانه‌ها حس شود. کمر را نه خم و قوس دهید. تمرین را ۱۰ ست ۴ تایی و دو بار در روز انجام دهید هر ست را ۲۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.	 روی صندلی بنشینید، بازوها را بصورت ضربدر قرار دهید. به آرامی گردن را به پایین خم کنید. سپس به جلو خم شوید و آرنج‌ها راصاف به زمین برسانید. کمی در این حالت مکث کرده و سپس تکرار کنید. تمرین را ۱۰ ست ۵ تایی و دو بار در روز انجام دهید، هر حرکت را ۲۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۲۰ ثانیه استراحت کنید.

این تمرینات فقط برای شما تجویز شده‌اند، لطفا بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید