

Комплекс при первичном вывихе плеча



Изометрическая наружная ротация плеча.

Встаньте в дверном проеме, согнув локоть на 90 градусов, наружную часть запястья прижмите к дверному проему. Создайте напряжение, как будто вращаете плечо наружу, при этом упираетесь в раму.

Задержитесь на 5 секунд.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.

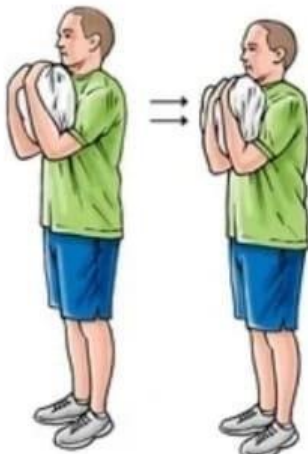


Изометрическая внутренняя ротация плеча.

Встаньте в дверном проеме, согнув локоть на 90 градусов, ладонь прижмите к дверному проему. Создайте напряжение, как будто вращаете плечо внутрь, при этом упираетесь в раму.

Задержитесь на 5 секунд.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Изометрическое сведение плеча.

Возьмите подушку в руки, прижмите к груди, сожмите подушку руками и удерживайте 5 секунд. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Изометрическое сгибание плеча.

Встаньте лицом к стене, при этом локоть согнут на 90 градусов, руку держите прижатой к телу, затем прижмите кулак к стене.

Задержитесь на 5 секунд, затем расслабьтесь.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Изометрическое разгибание плеча.

Встаньте спиной к стене, чтобы локоть на травмированной стороне касался стены. Толкайте локтем в стену и удерживайте в течение 5 секунд.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Изометрическое отведение плеча.

Встаньте боком (травмированной стороной) к стене и согните локоть на 90 градусов. Создайте напряжение как-будто вы пытаетесь отвести руку в сторону, при этом упираетесь в стену. Задержитесь на 5 секунд.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Сгибание плеча.

Встаньте ровно, руки по бокам. Поднимите руки перед собой и над головой так высоко, как сможете.

Задержитесь в этом положении на 5 секунд, а затем опустите руки вниз перед собой и по бокам.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



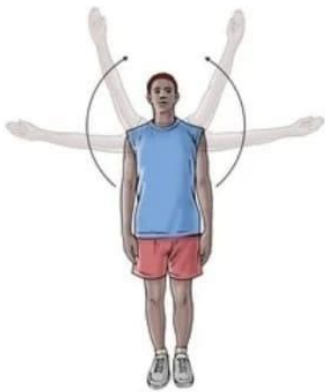
Разгибание плеча.

Встаньте ровно, руки по бокам.

Разогните руку назад, держа руку прямо.

Задержитесь в этом положении на 5 секунд.

Вернитесь в исходное положение и повторите 10 раз.



Отведение плеча.

Встаньте ровно, руки по бокам. Поднимите руки вверх через стороны максимально высоко. Задержитесь на 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



Активное сгибание и разгибание локтя.

Встаньте ровно, руки по бокам, ладони смотрят вперед. Аккуратно поднесите ладонь руки на травмированной стороне к плечу, сгибая локоть как можно сильнее. Затем разогните локоть. Повторите 15 раз. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Внутренняя ротация плеча.

Встаньте рядом с дверью, при этом травмированная рука находится ближе к двери. Завяжите узел на конце ленты, и закрепите узел на двери на уровне талии. Держите другой конец ленты рукой. Согните локоть на 90 градусов. Поверните предплечье внутрь к телу и затем медленно вернитесь в исходное положение. Убедитесь, что вы держите предплечье параллельно полу, для контроля можете фиксировать другой рукой плечо прижав его к телу. Сделайте 2 подхода по 8-12.



Наружная ротация плеча.

Встаньте здоровым плечом к двери. Завяжите узел на конце ленты, и закрепите узел на двери на уровне талии. Держите другой конец ленты поврежденной рукой. Исходное положение рука с лентой на животе. Поверните руку наружу от талии. Медленно верните руку в исходное положение. Контролируйте, что вы локоть согнут на 90 градусов, а предплечье параллельно полу. Повторите 10 раз. Выполните до 2 подходов по 15 раз.



Приведение плеча с лентой.

Встаньте боком травмированным плечом к двери. Расстояние от плеча от двери около 1 метра. Завяжите узел на конце ленты и закрепите на двери на уровне плеча. Держите ленту на вытянутой руке. Медленно потяните ленту вниз к себе. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



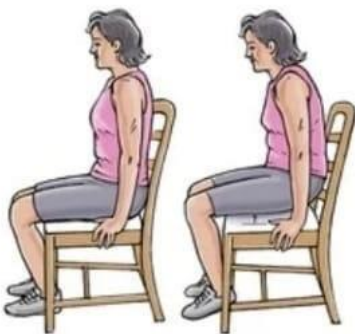
Сгибание плеча с лентой.

Держите ленту, соединенную с дверной ручкой на уровне талии, стойте спиной от двери, держите руку прямо у пояса. Потяните руку вперед на 45-60 градусов, держите локоть прямо. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Разгибание плеча с лентой.

Держите ленту, соединенную с дверью на уровне плеча, стойте лицом от двери, держите локоть прямо. Потяните руку к поясу. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



Укрепление широчайшей мышцы.

Сядьте на твердый стул. Положите руки на стул сбоку по обе стороны от себя. Приподнимитесь на стуле на руках, слегка оторвав ягодицы. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, а затем расслабьтесь. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.



"Приветствие"

Встаньте ровно, руки вдоль корпуса, локти выпрямлены.

Медленно поднимите руки до уровня глаз, большие пальцы смотрят вверх.

Когда вы поднимаете руки, расставляйте их слегка в стороны.

Задержитесь на 2 секунды и медленно опустите руки.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений.

Со временем возьмите легкие гантели, когда упражнение становится легче.



"Отжимания +"

Позиция на руках и коленях. Держите руки на ширине плеч, и поднимите ноги от пола.

Сведите лопатки, как можно шире и как будто больше отталкиваетесь от пола. Затем сведите лопатки, согните локти и опуститесь на пол, затем вернитесь в исходное положение.

Сделайте 2 подхода по 15 повторений. Для облегчения можно начинать выполнять у стены, а затем на полу.