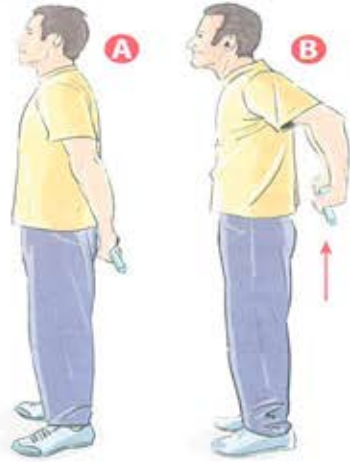


Exerciții pentru dureri de umăr



A



B

4 Poziția de bază este cu mâinile în spate. Se ridică bățul paralel cu solul, îndoind în același timp coatele. Se repetă de 5-10 ori...



A



B

apoi se execută același exercițiu, dar menținând coatele întinse. Repetați de 5-10 ori



A



B



C

5 Din poziția de bază, ridicați mâinile întinse în față la nivelul umerilor, mențineți câteva secunde, apoi ridicați mâinile în sus. Mențineți câteva secunde, apoi reveniți la poziția de bază. Repetați de 5-10 ori

Acest material a fost realizat cu sprijinul Berlin Chemie A. Menarini SRL.

BERLIN-CHEMIE

Farmacia București Park Corp. 5, Calea Florenței 113B, sector 5, București

1 Poziția de bază este cu mâinile întinse în față, ridicate la nivelul umerilor. Din această poziție faceți o mișcare amplă în lateral, astfel încât una dintre mâini să rămână întinsă. Repetați aceeași mișcare în partea opusă. Repetați de 5-10 ori



A



B



C



A



B



C

2 Poziția de bază este cu mâinile întinse în față, ridicate la nivelul umerilor. Din această poziție coborâți o mână și ridicați-o pe cealaltă, astfel încât mijlocul bățului să rămână la același nivel, al umerilor. Mișcarea se execută succesiv într-o parte și în alta. Repetați de 5-10 ori

3 Din poziția de bază, ridicați una dintre mâini la verticală, păstrând priza pe băț cu amândouă mâinile. Astfel, cotul de la cealaltă mână trebuie să facă un unghi de 90 grade. Faceți aceeași mișcare și în partea opusă, ridicând cealaltă mână. Repetați de 5-10 ori



A



C



B