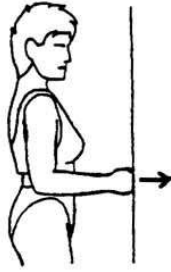


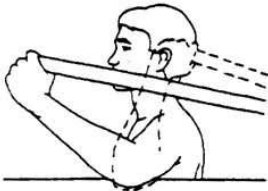
Οδηγίες φυσιοθεραπείας και αποκατάστασης Ώμου Προχωρημένες ασκήσεις ενδυνάμωσης του τενοντίου πετάλου (rotator cuff)



Σταθείτε με το πρόσωπο προς τον τοίχο. Κρατήστε το βραχίονα κολλημένο στο σώμα σας και τον αγκώνα σε ορθή γωνία.

Σπρώξτε τη γροθιά σας έναντι στο τοίχο. Κρατείστε για 5''.

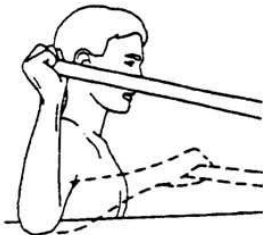
Επαναλάβετε 10 φορές.



Καθήστε σε μια καρέκλα με το χέρι σηκωμένο στο πλάι και τον αγκώνα σε ορθή γωνία, στηριζόμενο πάνω σ' ένα τραπέζι. Κρατήστε έναν λαστιχένιο ιμάντα ο οποίος θα είναι δεμένος πίσω από εσάς.

Τραβήξτε τον ιμάντα διατηρώντας τον αγκώνα λυγισμένο και στηριζόμενο στο τραπέζι.

Επαναλάβετε 20 φορές.



Καθήστε σε μια καρέκλα με το χέρι σηκωμένο στο πλάι προς τα έξω και τον αγκώνα σε ορθή γωνία στηριζόμενο πάνω σ' ένα τραπέζι. Κρατήσου από έναν λαστιχένιο ιμάντα ο οποίος θα είναι δεμένος μπροστά από εσάς.

Τραβήξτε τον ιμάντα, διατηρώντας τον αγκώνα λυγισμένο και στηριζόμενο στο τραπέζι.

Επαναλάβετε 20 φορές.