

# Упражнения после вывиха (подвывиха) плеча

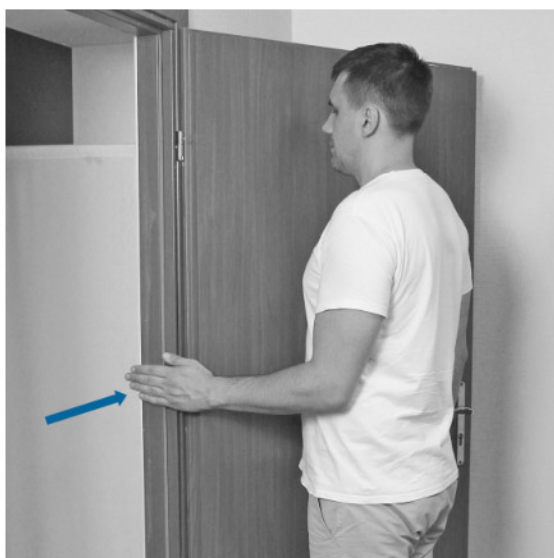
Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

**Выполняйте эти упражнения только с разрешения вашего лечащего врача!**



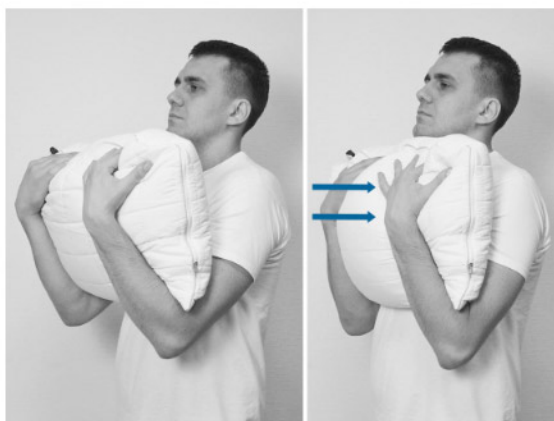
## Наружное сопротивление

Встаньте у дверного проёма и согните локоть разрабатываемой руки под 90 градусов. Упритесь тыльной стороной кисти в дверную раму и попытайтесь прижать руку сильнее к раме. Удерживайте давление в течении 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.



## Внутреннее сопротивление

Встаньте у дверного проёма и согните локоть разрабатываемой руки под 90 градусов. Упритесь ладонью в дверную раму и попытайтесь прижать руку сильнее к раме. Удерживайте давление в течении 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.



## Сжатие подушки

Возьмите подушку между грудью и предплечьями рук. Сожмите подушку руками и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.





## Изометрическое сгибание

Встаньте лицом к стене, согните разрабатываемую руку в локте под 90 градусов и держите ее ближе к телу. Уприте кулак большой руки в стену и прижмите его. Удерживайте такое положение 5 секунд, затем отдохните. 2 подхода по 15 повторений.



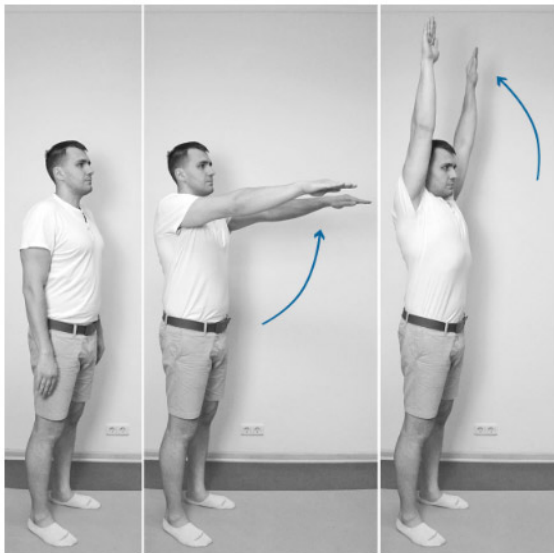
## Изометрическое разгибание

Встаньте спиной к стене, локти согнуты под 90 градусов и уперты в стену. Большой рукой надавите на стену и удерживайте 5 секунд, затем отдохните. 2 подхода по 15 повторений.



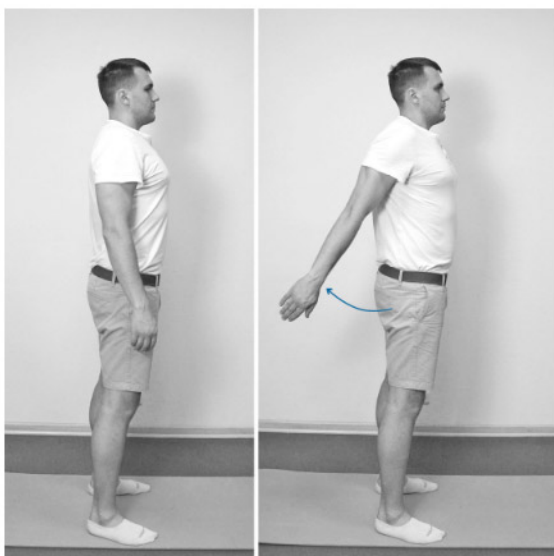
## Изометрическое отведение

Встаньте боком, разрабатываемая рука согнута под 90 градусов и уперта в стену. Прижмите локоть и предплечье руки к стене, как будто вы пытаетесь ее поднять. Удерживайте такое положение 5 секунд, затем отдохните. 2 подхода по 15 повторений.



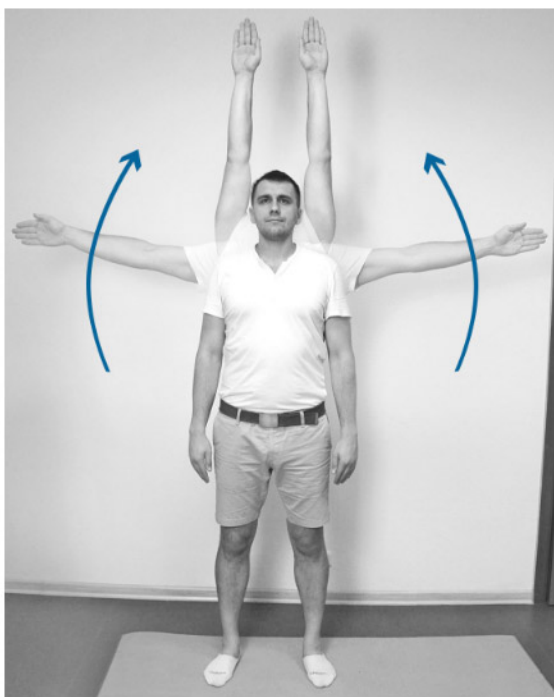
## Сгибание плеч

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают. Поднимите руки прямо перед собой и максимально вверх. Удерживайте 5 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений.



## Разгибание плеча

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разогните разрабатываемую руку назад (как показано на рисунке) и удерживайте 5 секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.



## Вертикальная разводка

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают. Отведите руки в стороны (как показано на рисунке) и поднимите максимально вверх. Удерживайте 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.

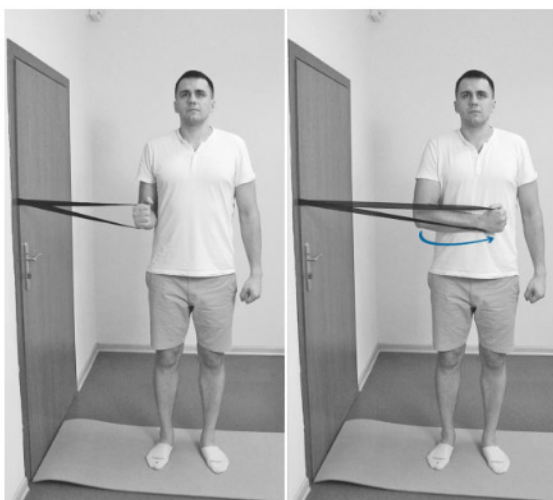




## Активный локоть

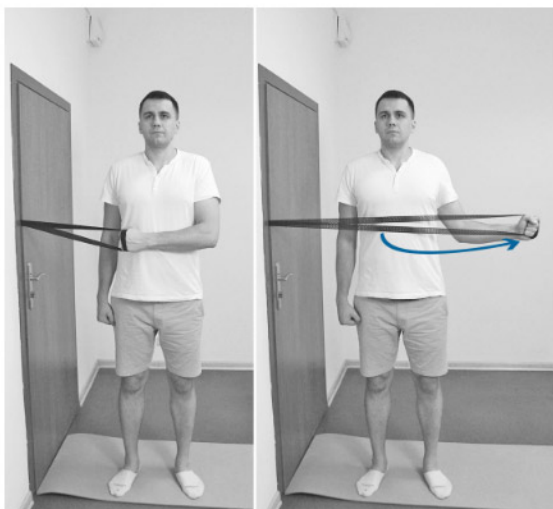
Аккуратно поднесите ладонь разрабатываемой руки к плечу, согнув локоть на столько, на сколько сможете. Затем максимально разогните локоть. 2 подхода по 15 повторений.

Как только упражнения начнут даваться вам легко, возьмите небольшой дополнительный вес в руку.



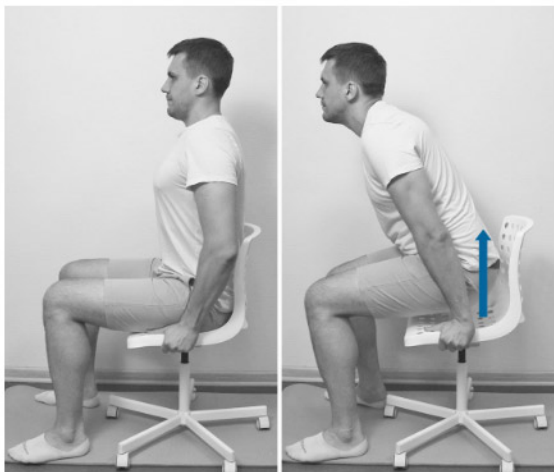
## Внутренняя ротация

Встаньте разрабатываемой рукой к двери. Закрепите конец эспандера за дверь на уровне талии, другой конец эспандера возьмите разрабатываемой рукой и согните ее в локте под 90 градусов. Удерживая локоть прижатым, вращайте предплечье от двери к телу, а затем медленно возвращайте в исходное положение. Важно держать предплечье параллельно полу. 2 подхода от 8 до 12 повторений.



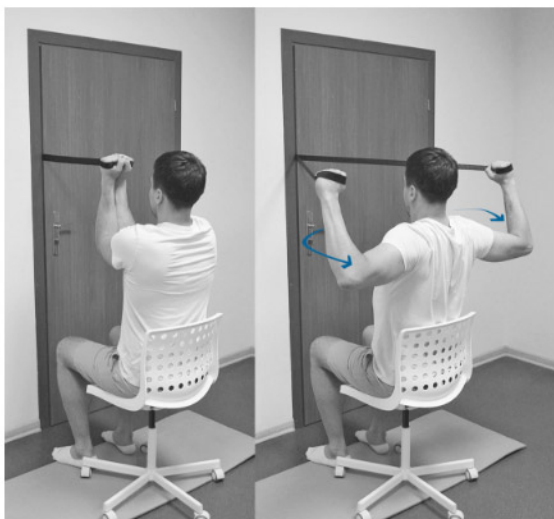
## Наружная ротация

Встаньте разрабатываемой рукой от двери. Закрепите конец эспандера за дверь на уровне талии, другой конец эспандера возьмите разрабатываемой рукой. Согните ее в локте под 90 градусов и положите на живот. Удерживая локоть прижатым, вращайте предплечье от двери — наружу. Затем медленно возвращайте руку в исходное положение. Важно держать предплечье параллельно полу. 2 подхода по 15 повторений.



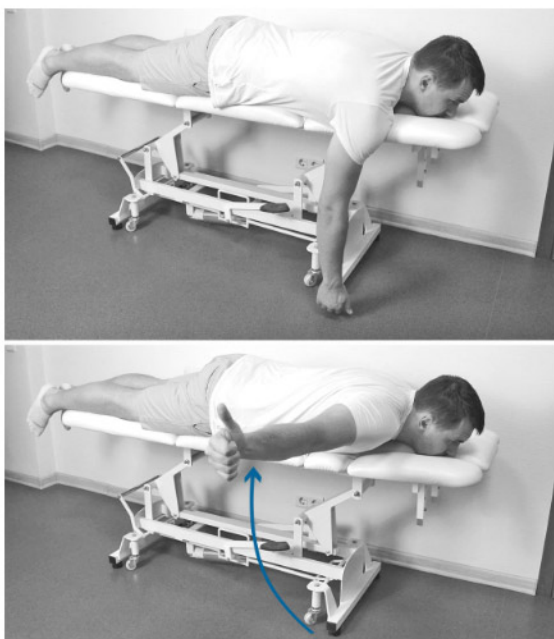
## Поднятие ягодиц

Сидя на стуле, положите руки на сиденье с двух сторон. Поднимите ягодицы над стулом и удерживайте в течении 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений.



## Обратная бабочка

Закрепите конец эспандера за дверь либо другой неподвижный предмет. Возьмите незакрепленный конец в каждую руку. Сядьте на стул, согните руки под 90 градусов. Старайтесь, чтобы предплечья были вертикальными, а локти на уровне плеча. Разведите руки в стороны и сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15 повторений.



## Ротация плеча

Лягте животом на стол или на край кровати, разрабатываемая рука свисает вниз. Медленно поднимите прямую руку в сторону и вверх, пока она не станет параллельна полу. Большой палец направлен в потолок. Удерживайте такое положение 2 секунды, затем вернитесь в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений. Возьмите небольшой груз в руку, когда упражнение перестанет быть трудным.





## Сгибание плечами

Встаньте прямо, руки расслаблены. Медленно поднимите руки до уровня глаз и слегка разведите в стороны. Направьте большие пальцы вверх (к потолку) и удерживайте такое положение 2 секунды. Затем медленно опустите руки. 2 подхода по 15 повторений. Когда болезненность при движении пройдет, возьмите в руки по небольшому грузу.



## Отжимание с колен

Положение: упором на колени и руки на ширине плеч, ступни подняты с пола. Согните локти и опустите тело на пол. Вернитесь в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений. **Упражнение сложное, будьте осторожны в его выполнении и не спешите.**

