

تمرینات ناحیه شانه



همانطور که در شماره های قبل در خصوص دردهای ناحیه شانه مطالبی ارائه شد. در این شماره تعدادی از تمرینات کششی جهت افزایش انعطاف پذیری و برگشت شانه به حالت طبیعی و همچنین تمرینات قدرتی جهت تقویت عضلات شانه که کمترین فشار را بر گردن و سرشانه وارد می کند ارائه می شود. توصیه می شود تمرینات حداقل ۳ الی ۵ بار در هفته تمرینات تکرار شود.

نزدیکی شانه

مطابق تصویر با آرنج خود به یک بالش کوچک فشار بیاورید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



دوری شانه

مطابق تصویر با آرنج خود به پشتی صندلی فشار بیاورید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید. ۱۰ بار تکرار کنید.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: اداره تربیت بدنی



چرخش شانه (قسمت داخلی)

بچرخید. این بار، قسمت داخلی ساعد خود را روی دیوار قرار دهید و حرکت بالا را تکرار کنید.



کشش شانه

پشت به دیوار بایستید. دست صاف رو به پایین باشد. آرنج نباید خم شود. بازوی خود را به سمت دیوار فشار بیاورید. ۵ ثانیه استراحت کرده و دوباره این حرکت را ادامه دهید. ۱۰ بار تکرار کنید.



بالا بردن شانه

بایستید. با آرنج صاف دست خود را روی دیوار قرار



داده و انگشتان دست را روی دیوار بالا ببرید. ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.

دور شدن شانه

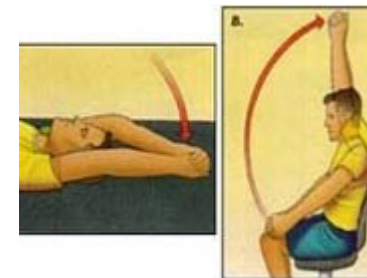
بنشینید. دست تان را از بدن دور کنید. باید آرنج صاف و کف دست به سمت پایین باشد. شانه خود را



بالا نبرید. ۱۰ ثانیه شانه خود را در این وضعیت نگه دارید. این تمرین را سه بار تکرار کنید.

ورزش برای انحنای شانه

دستان خود را به هم بچسبانید و دستان خود را بالا ببرید. آرنج نباید خم شود. این تمرین را می توان به



شکل نشسته، یا به پشت خوابیده انجام داد. ۱۰ تا ۲۰ بار این تمرین را تکرار کنید.

این تمرین را در وضعیت ایستاده برای هر دست ۳ بار می توانید انجام دهید.



چرخش سر شانه:

آرنج خود را روی میز قرار دهید و آن را حرکت ندهید.



ساعد خود را به جلو و عقب ببرید. ۱۰ بار در سه نوبت تکرار کنید.

چرخش شانه (قسمت داخلی)

به پهلو خود بخوابید. آرنج دستی که روی زمین قرار دارد، باید زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. یک وزنه سبک در این دستتان بگیرید و آن را به طرف سینه ببرید و آرام برگردانید. ۱۰ بار



تکرار کنید. سپس روی پهلو مخالف همین تمرین را تکرار کنید.

چرخش شانه (قسمت داخلی)

دست خود را پشت تان قرار دهید و بالا و پایین ببرید. ۱۰ بار این تمرین تکرار کنید.



چرخش شانه (قسمت خارجی)

به پهلو دراز بکشید. دستی را که روی زمین قرار دارد، زیر سرتان بگذارید. آرنج دستی که در بالا قرار دارد، باید دارای زاویه ۹۰ درجه باشد. یک وزنه سبک در دست بالایی بگیرید و آن را از سینه دور کنید و آرام برگردانید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



چند نمونه تمرین ایزومتریک برای تقویت شانه:

چرخش سر شانه قسمت خارجی

موازی دیوار بایستید. آرنج دستتان دارای زاویه ۹۰ درجه باشد. قسمت بیرونی ساعد روی دیوار باشد. به مدت ۵ ثانیه به دیوار فشار وارد آورید (بدون آنکه شانه حرکت کند) و سپس رها کنید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.