

OMUZ

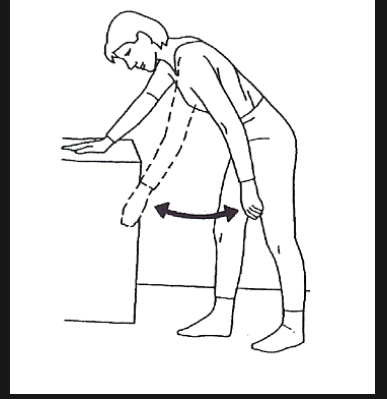
EGZERSİZ PROGRAMI

ÖNE ARKAYA SARKAÇ

Karşı taraftaki elinizi sabit bir desteğe dayayarak, etkilenen kolunuzu boşlukta öne arkaya hareket ettiriniz

10 adet, 2 set

Haftada 5 gün

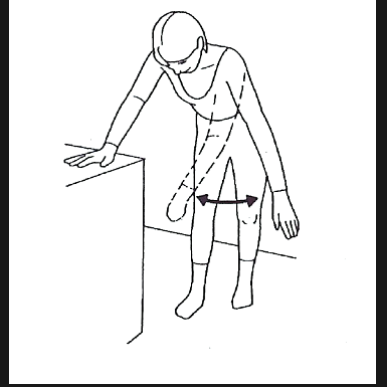


YANA SARKAÇ

Karşı taraftaki elinizi sabit bir desteğe dayayarak, etkilenen kolunuzu boşlukta sağa ve sola doğru hareket ettiriniz

10 adet, 2 set

Haftada 5 gün

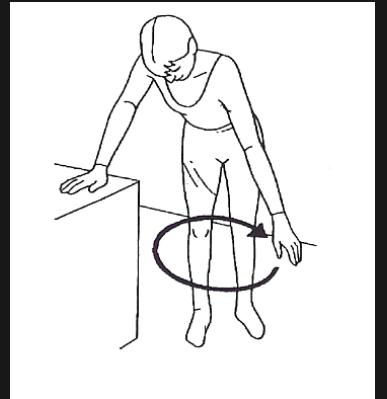


DAİRESEL SARKAÇ

Karşı taraftaki elinizi sabit bir desteğe dayayarak, etkilenen kolunuzu saat yönünde bir çember çizerek şekilde hareket ettiriniz. Çember çapını giderek arttırınız. Daha sonra aynı hareketi saat yönünün tersine olacak şekilde tekrar ediniz.

10 adet, 2 set

Haftada 5 gün



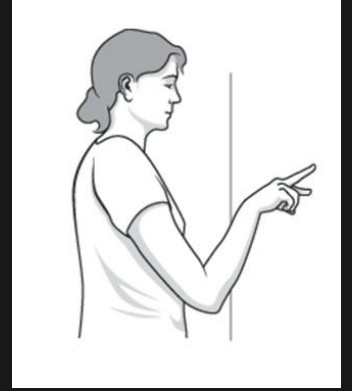
OMUZ

EGZERSİZ PROGRAMI

PARMAK YÜRÜYÜŞÜ

İşaret ve orta parmağınızı duvara dayayarak. Parmaklarınızı yukarı yönde adım atar şekilde hareket ettiriniz

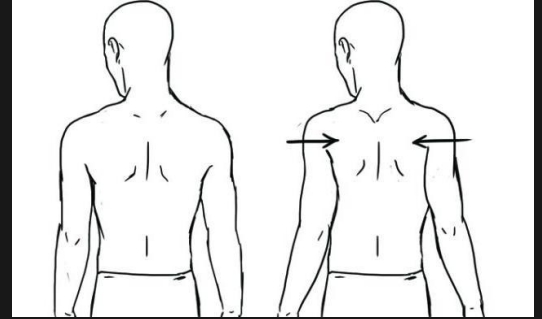
10 adet, 2 set
Haftada 5 gün



SKAPULAR MOBİLİZASYON

Kürek kemiklerinizi dıştan içe ve içten dışa olacak şekilde dairesel olarak hareket ettiriniz

10 kere, 2 set
Haftada 5 gün



ÇAPRAZ KOL GERME

Karşı kolunuzla etkilenen kolu dirseğin hemen üstünde tutarak kolunuzu göğsünüze olabildiğince yaklaştırınız

10 kere, 2 set
Haftada 5 gün

