## Комплекс упражнений для укрепления плечевых суставов



1. Исходное положение — стоя. Поднять плечи вверх (максимально). Позу зафиксировать на 3-4 секунды, опустить плечи. Расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.
2. Поднять плечи вверх, отвести их назад, опустить вниз.
3. Корпус наклонить вниз. Делать махи расслабленными руками, начиная с небольшой амплитуды и постепенно её увеличивая. <Полоскание>
4. Прямые руки разведены в стороны. Чуть ниже уровня плеч медленно повернуть руки по оси, ладони кнаружи. Задержать позу на 3-4 секунды, затем повернуть руки внутрь. Также зафиксировать позу на 3-4 секунды. Опустить руки, расслабить их.
5. Поднять руки вверх по бокам до уровня пояса. Отвести локти максимально назад. Зафиксировать позу на 4-5 секунд. Покачать руками рывками назад. Опустить руки. Расслабиться.
6. Сложить ладони вместе на уровне груди. Крепко прижать ладони друг к другу (локти в стороны). Позу зафиксировать на 5-8 секунд, затем руки опустить и расслабить. Повторить упражнение 4-5 раз.
7. Прямые руки разведены в стороны на уровне плеч. Делать круги средней амплитуды 10 кругов от себя, 10 кругов к себе.
8. Отводить от корпуса в стороны вверх прямые руки, одновременно сжимая и разжимая пальцы в кулак, затем опустить руки.
9. Пальцы рук в замок. Поднимать руки вверх, натягивая замок к потолку. Позу зафиксировать на 3-4 секунды, затем опустить руки вниз и тянуть замок вниз (к полу). Позу зафиксировать на 3-4 секунды. Повторить упражнение 6-8 раз.
10. Руки в стороны. Отведение руки в сторону с натяжением её к стене (как будто пытаетесь пальцами дотянуться до стены). По очереди каждой рукой.
11. Согнутые в локтях руки на уровне лба, ладони сомкнуты вместе, нажим ладоней друг на друга. Зафиксировать позу на 5-6 секунд, опустить руки вниз и расслабить их.
12. Ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперёд-вниз, руки скрестить, согнув их в локтях, затем развести руки в стороны, выпрямляя их в локтях. Позу зафиксировать на 4-5 секунд и опустить руки. Повторить упражнение 5-8 раз.
13. Руки вытянуты перед собой на уровне груди. Правую руку отводить рывками от себя назад как можно дальше. Это упражнение называется шпагат руками. Позу зафиксировать на 5-6 секунд. Вернуть руку в исходное положение. Сделать то же самое с другой рукой. Опустить руки, расслабить их. Повторить 5 раз каждой рукой.
14. Плавные круговые движения плечевыми суставами. 8 кругов к себе, 8 кругов от себя.
15. Прямые руки вытянуты перед собой на уровне груди. Согнув в локте правую руку, делать рывки локтём назад, <тянуться> к спине. Вернуть руку в исходное положение. Сделать упражнение с другой рукой
16. Прямые руки перед собой на уровне груди. Правая ладонь скользит по левой руке до уровня плеча (можно чуть выше — за плечо). Нажать ладонью на плечо. Позу зафиксировать на 4-5 секунд, плавно вернуть руку в исходное положение. Поочерёдно каждой рукой. Повторить 5-7 раз.
17. Плавно наклонять корпус влево, поднимая правую кисть вверх к подмышке. Позу зафиксировать на 3-5 секунд, затем вернуться в вертикальное положение. Плавно наклонить корпус вправо, поднимая левую кисть вверх (по боку) к подмышке.
18. Корпус наклонить вниз. Махи прямыми руками. Правая рука вперёд, левая рука назад и т.д
19. . Сложить ладони перед грудью ладонь в ладонь. Давить одной ладонью на другую. Руки сдвигаются то, в одну то в другую сторону
20. Круговые движения в локтевых суставах. Сначала от себя (5 кругов), затем к себе (5 кругов).
21. Ладони положить на поясницу. Отвести локти назад как можно больше, зафиксировать положение на 4-5 секунд, опустить руки, расслабиться. Повторить упражнение 3 раза.