

دکتر سیروس سلیمیان

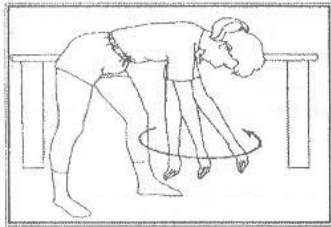
متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، بورد طب سوزنی از دانشگاه مک ماستر کانادا (CMAG)

عضو آکادمی بین المللی درد کانادا (CPS)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

www.DrSalimian.com

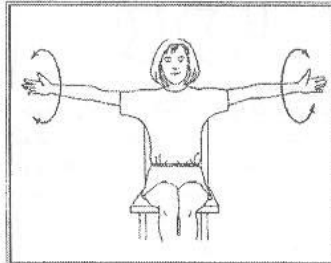
آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان دریای نور (شهید سرافراز)، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم

تلفن: ۸۸۷۳۲۷۵۵



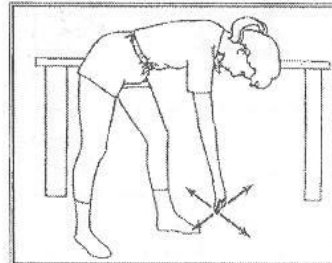
حرکت مشابه بصورت پاندولی

در حالیکه دست خود را روی میز قرار داده‌اید به سمت جلو خم شوید و کمر و پشت خود را صاف نگه دارید. دقت شود که دست دیگر تان باید با پای همان سمت در یک راستا قرار گیرد. حالا دست خود را در مسیر دایره‌ای شکل در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید بعد همین حرکت را در خلاف جهت عقربه‌های ساعت انجام دهید. هر جهت را ۵ مرتبه تکرار کنید. می‌توانید وزنه‌ای به مچ دست ببندید.



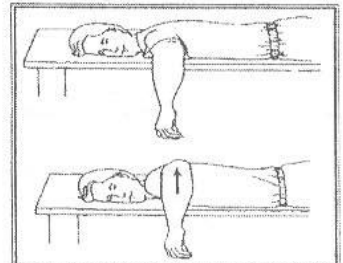
چرخش بازو

روی صندلی بنشینید و دو دست خود را ۹۰ درجه از تنه دور کنید حالا دستان خود را در یک مسیر دایره‌ای شکل در جهت عقربه‌های ساعت حرکت دهید همین حرکت را در جهت خلاف عقربه‌های ساعت انجام دهید. حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



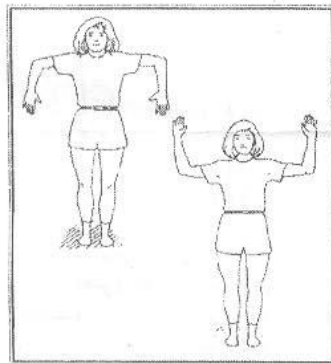
حرکات مشابه بصورت پاندولی

همانند ورزش قبلی روی میز خم شوید. حالا اندام خود را به سمت چپ و راست حرکت دهید بعد دست خود را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. هر جهت را ۵ مرتبه تکرار کنید. می‌توانید وزنه‌ای به مچ دست ببندید.



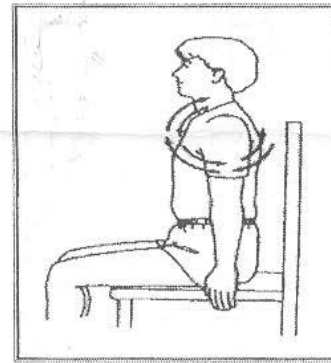
نزدیک کردن افقی شانه

به شکم بخوابید و دست خود را در حالی که آرنج خم است از تخت آویزان کنید حالا آرنج خود را بدون آن که قفسه سینه به بالا حرکت کند به سمت بالا بیاورید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. این ورزش با بستن وزنه به مچ دست سخت‌تر می‌شود.



چرخش داخلی و خارجی شانه

بایستید بازوها ۹۰ درجه از بدن فاصله بگیرید و آرنج‌ها را نیز ۹۰ درجه خم کنید حالا کف دست‌ها را به سمت پایین حرکت دهید هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. این ورزش با بستن وزنه به مچ دست‌ها سخت‌تر می‌شود.



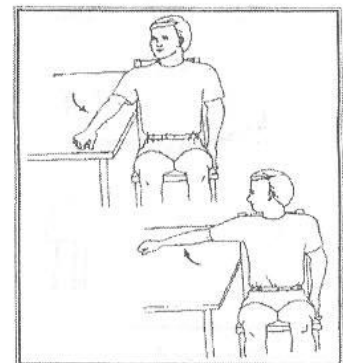
بالا انداختن کتف و چرخش شانه‌ها

روی صندلی بنشینید و در حالی که غب غب کرده اید شانه‌های خود را به جلو بچرخانید. این تمرین را ۵ بار انجام دهید. سپس شانه‌ها را به عقب بچرخانید. این تمرین را نیز ۵ بار انجام دهید.



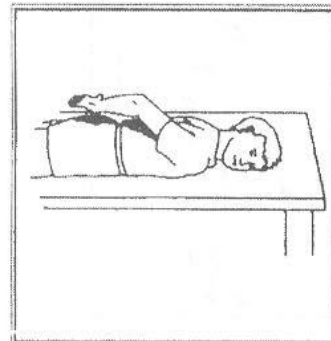
عقب بردن شانه

بایستید و در حالی که آرنج خود را صاف نگه داشته اید دست را به سمت عقب ببرید، از خم شدن به جلو در طی تمرین خودداری کنید، این تمرین با بستن وزنه به دست سخت‌تر می‌شود. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



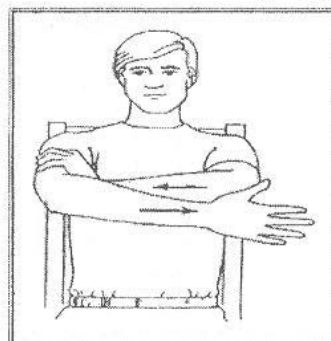
دور و نزدیک کردن افقی شانه

روی صندلی بنشینید و دست خود را با آرنج صاف روی میز قرار دهید حالا دست را به سمت قفسه سینه حرکت دهید سپس به حالت اول برگردانید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



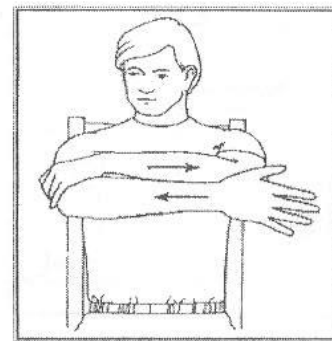
نزدیک کردن و چرخش به پایین کتف

به شکم بخوابید پشت دست خود را روی باسن همان سمت بگذارید سپس دست خود را بالا بیاورید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید برای سخت کردن ورزش می‌توان به مچ دست وزنه‌ای ببندید.



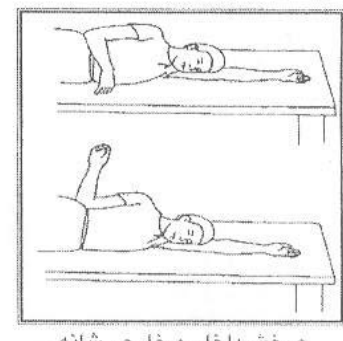
نزدیک کردن افقی شانه بصورت مقاومتی

روی صندلی بنشینید بازو را عمود بر تنه قرار دهید، آرنج تان را خم کنید و دست مقابل را در سمت داخل بازو قرار دهید حالا سعی کنید آرنج را به قفسه سینه نزدیک کنید و با دست دیگر مانع از انجام این حرکت شوید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



دور کردن افقی شانه بصورت مقاومتی

روی صندلی بنشینید، بازو را عمود بر تنه قرار دهید، آرنج تان را خم کنید. سپس دست مقابل را در پشت آرنج قرار دهید حالا سعی کنید آرنج را از قفسه سینه دور کنید و با دست دیگر مانع از انجام این حرکت شوید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

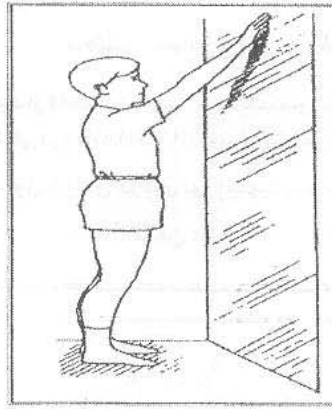


چرخش داخلی و خارجی شانه

به پهلو بخوابید اندام زیری را کاملا صاف و آرنج بالای را ۹۰ درجه خم کنید و ساعد را روی شکم خود بگذارید حالا سعی کنید ساعد را به سمت بالا حرکت دهید و آن را از شکم دور سازید. آرنج را در کنار بدن خود نگه دارید هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. این ورزش با بستن وزنه به مچ دست سخت‌تر می‌شود.



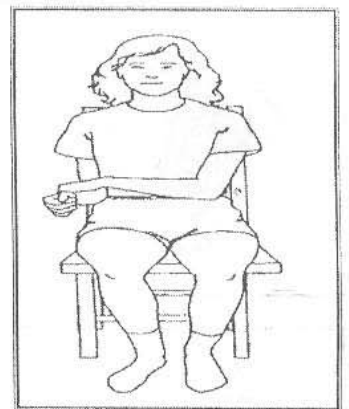
کشش به عضلات دور کننده افقی شانه
روی صندلی بنشینید و دست خود را روی شانه مقابل قرار دهید. حالا دست مقابل را روی آرنج خود قرار دهید و آرنج را به سمت شانه مقابل بکشید. در صورت صحیح انجام دادن حرکت کشش را در پشت بازو و شانه خود احساس خواهید کرد. وضعیت کشش را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و تمرین را ۵ مرتبه تکرار کنید.



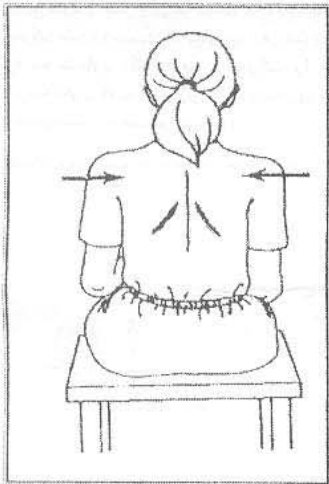
خم کردن شانه با کمک دیوار
رو به دیوار بایستید و با حرکت انگشتان روی دیوار دست خود را به سمت بالا بیاورید. دقت شود که در انجام حرکت روی انگشتان پا بلند نشوید و همچنین کمر را به سمت عقب خم نکنید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



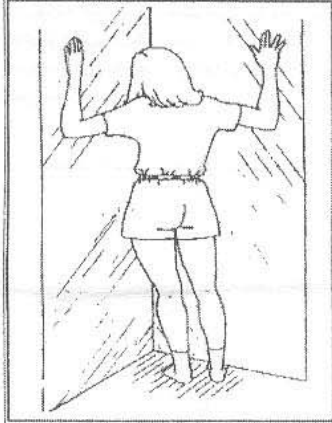
چرخش داخلی شانه بصورت مقاومتی
روی صندلی بنشینید بازو را در کنار تنه قرار دهید و آرنج را ۹۰ درجه خم کنید، سپس مطابق شکل دست دیگر را بر روی قسمت داخلی ساعد قرار دهید، حالا سعی کنید کف دست را به سمت شکم خودتان نزدیک کنید و با دست دیگر از انجام این حرکت جلوگیری کنید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



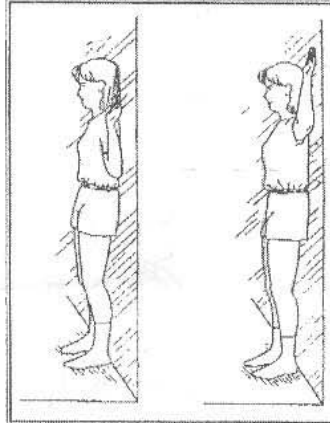
چرخش خارجی شانه بصورت مقاومتی
روی صندلی بنشینید و همانند ورزش قبل آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و با دست دیگرتان قسمت خارجی ساعد خود را بگیرد. حالا سعی کنید پشت دست را از شکم خود دور کنید و با دست دیگر مانع از انجام این حرکت شوید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



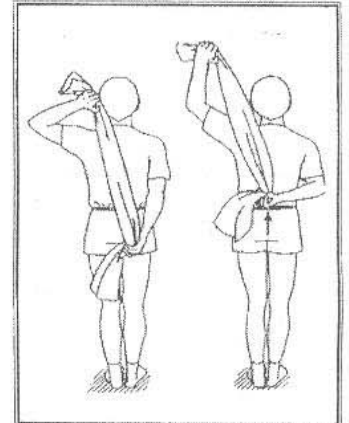
نزدیک کردن شانه ها
روی صندلی بنشینید و دو کتف خود را به هم نزدیک کنید. باید دقت شود که شانه ها بالا آورده نشود. هر حرکت را ده شماره نگه دارید و ۵ مرتبه تمرین را تکرار کنید.



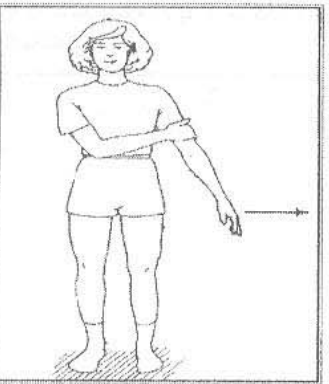
کشش به عضلات نزدیک کننده افقی شانه
در گوشه دیوار بایستید آرنج های خود را ۹۰ درجه خم کنید و آنها را روی دیوار قرار دهید حالا تا جایی که کشش را در قدام سینه خود احساس کنید به سمت جلو حرکت کنید. وضعیت کشش را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و تمرین را ۵ مرتبه تکرار کنید.



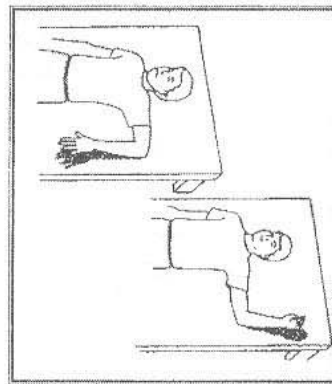
پایین آوردن و نزدیک کردن کتف
پشت به دیوار بایستید، غب غب بیاندازید و شکم خود را سفت کرده و به داخل بدهید به طوری که قوس کمر صاف شود، سپس دستهای خود را تا جایی که حفظ وضعیت کمر مشکل میشود، بالا ببرید و بعد به آرامی پایین بیاورید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



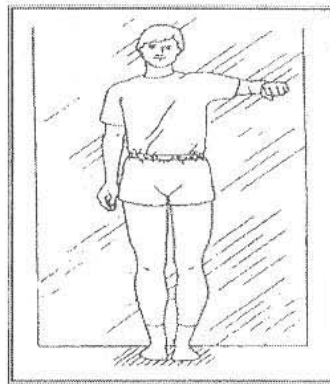
چرخش داخلی و خارجی شانه بصورت کمکی
بایستید و در پشت خود دو سر حوله را با دو دست خود بگیرید و سعی کنید با دست بالایی حوله را مطابق شکل به سمت بالا بکشید دقت شود که از خم شدن به سمت جلو باید اجتناب کرد. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



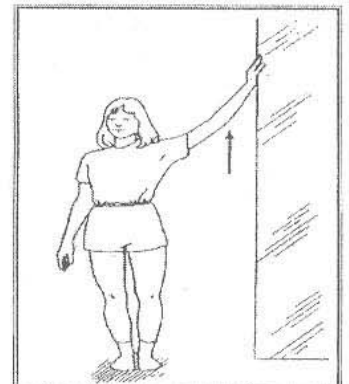
مقاومت به حرکت دور کردن شانه
بایستید و دست مقابل را روی آرنج قرار دهید. حالا سعی کنید دست خود را از تنه دور کنید و با دست دیگر مانع از انجام این حرکت شوید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



چرخش داخلی و خارجی شانه
طاقباز بخوابید بازو را ۹۰ درجه از بدن دور کنید. حالا کف دست خود را به تشک نزدیک کنید سپس پشت دست خود را به تشک نزدیک کنید. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. این ورزش با بستن وزنه به دست سخت تر می شود.



دور کردن افقی شانه بصورت مقاومتی
پشت به دیوار بایستید بازو را ۹۰ درجه از تنه دور کنید و آرنج را نیز ۹۰ درجه خم کنید حالا با پشت آرنج به دیوار فشار دهید، دقت شود که در طی انجام تمرین نفس نباید در سینه حبس کرد. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



دور کردن شانه با کمک دیوار
کنار دیوار بایستید و با حرکات انگشتان دست سعی کنید دست خود را بالا ببرید دقت شود در طی ورزش بدن خود را خم نکنید و پا روی انگشتان بلند نشود. هر تمرین را ده شماره نگه دارید و حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.