

074 71300

8/30/99 15:46:08

ACROMION

BU MESAFENİN DARALMASI* IMPINGEMENT

LABRUM

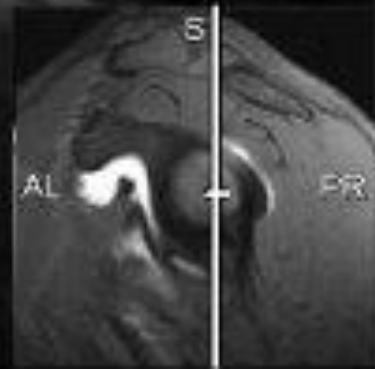
KAPSÜL

KAPSÜL

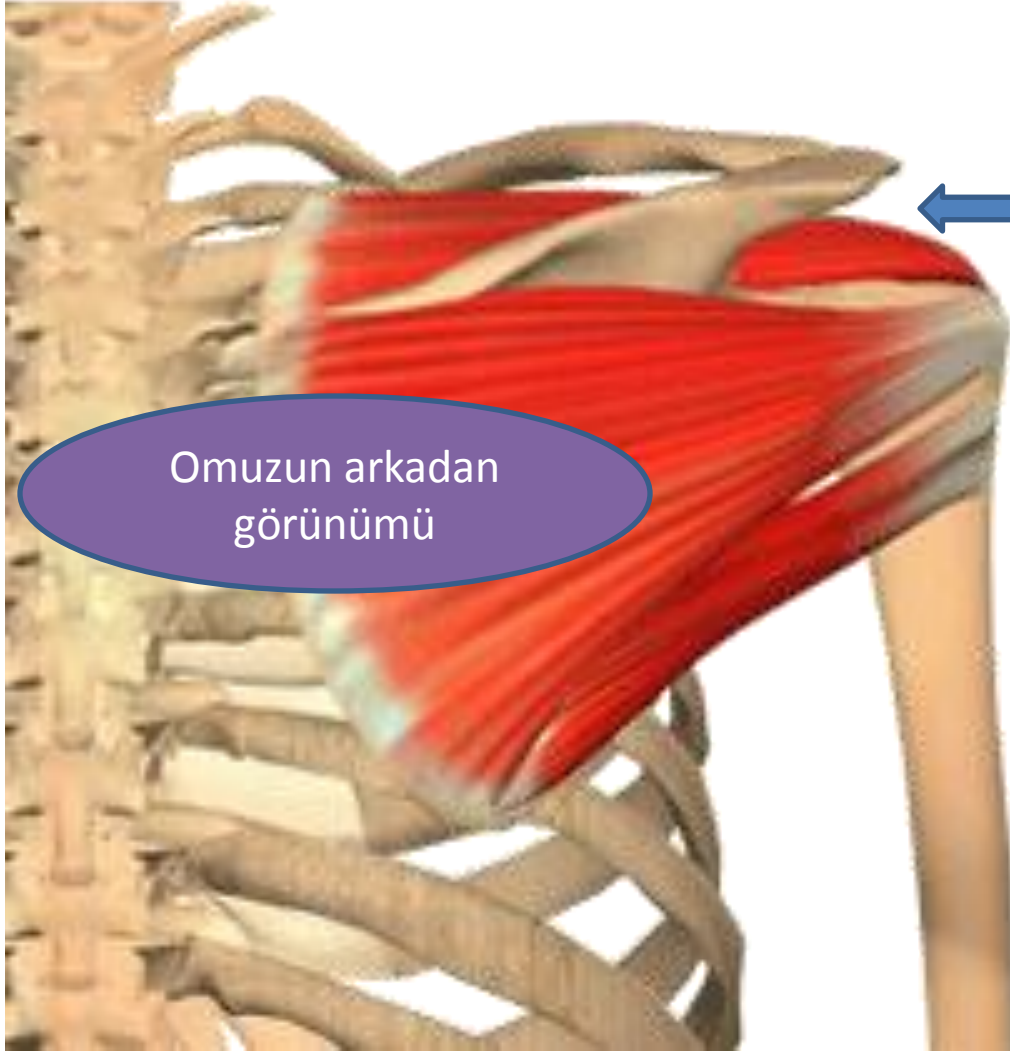
RA

LP

1 NEX
TR 3000/TE 14/Flip Angle 155
Thk 4 mm/FOV 13 cm
16:17:00/C+



(viewed from



IMPINGEMENT

Omuzun arkadan
görünümü

Ellerinizi bir masaya uzatın yada kapı kolunuz tutun dirsekler düz vaziyette aşağı doğru şekildeki gibi eğilin. 20 sn durun ve gevşeyin. 4 tekrar



**Şekildeki gibi ayakta durun
ve dirsekler düz elleri arkada
birleştirin.**

**Omuzdan elleri geriye doğru
kaldırın 15 sn tutun ve
gevşeyin.**

5tekrar yapınız.



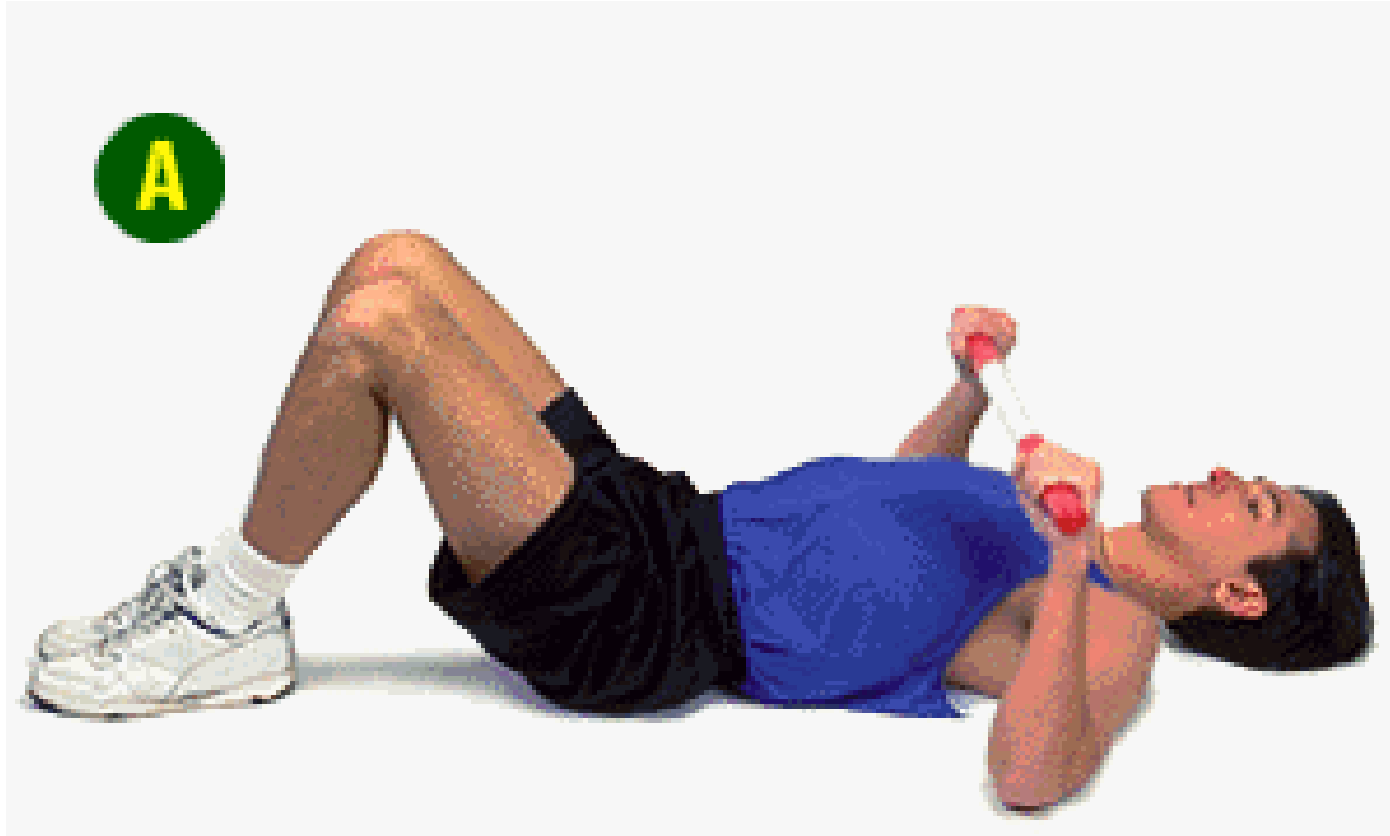


- Şekildeki gibi ayakta durun ve sol dirseği diğer elinizle baş üstünde tutun ve geriye doğru itin.10 sn durun ve gevşeyin. 3 tekrar yapın ve daha sonra diğer kolunuzda deneyin.

- Yere bacaklar bükük sırtüstü yatın ve ellerinize bir oklava yada sopa tutun. Elleri baştününe getirip yere değdirin 8 sn durup ilk pozisyona dönün. 5 tekrar yapınız.



- **Yere bacaklar bükük sırtüstü yatın ve ellerinizle bir oklava yada sopa tutun. Ellerinizi Düz olarak yukarı kaldırın ve 8 sn durup ilk pozisyona dönün. 5 tekrar yapınız.**





- Ayakta Şekildeki gibi durun ve elinize oklava yada bir sopa alınız. Kolunuzu omuzdan geriye çekin 4 sn tutun ve ilk pozisyona gelin. 5 tekrar yapınız.



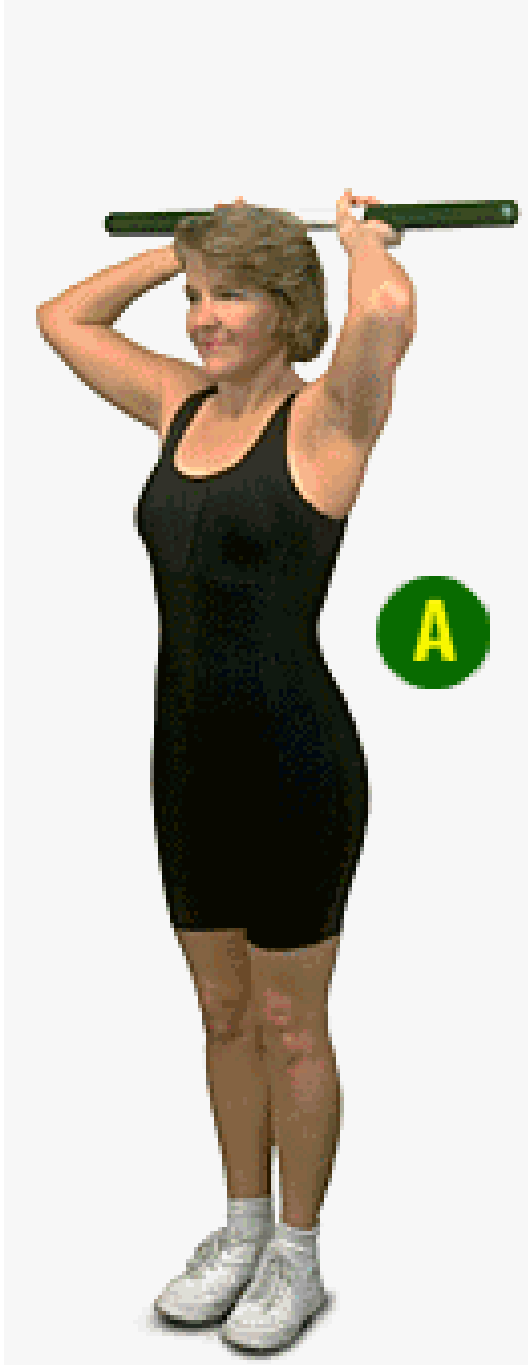
- Ayakta Őekildeki gibi durun ve ellerinize oklava yada bir sopa alınız. Dirsekler dűz kolunuzu omuzdan yukarı kaldırın ve yere paralel hale getirin . 4 sn durun ve ilk pozisyona dűnűn 4 tekrar yapınız.



- Ayakta şekildeki gibi durun ve ellerinize oklava yada bir sopa alınızve dirsekler bükük vaziyette tutunuz. Dirsekleri düzeltip kolunuzu omuzdan yukarı kaldırın tam başüstü pozisyona getirin. 4 sn durun ve ilk pozisyona dönün 4 tekrar yapınız.



- Şekildeki gibi bir tabureye oturun ve ellerinize oklava yada bir sopa alınız ve dirsekler bükük vaziyette tutunuz. Dirsekleri düzeltip kolunuzu omuzdan yukarı kaldırın tam başüstü pozisyona getirin. 4 sn durun ve ilk pozisyona dönün 4 tekrar yapınız



- Aynı işlemi oturdan şekildeki gibi ayakta yapabilirsiniz.

- Sandalyeye oturunuz.
- Ayaklar hafif açık omuz ile aynı hizada olsun
- Elinize 0.5 kilo ağırlık alın ve yavaşça düz vaziyete gelinceye kadar kaldırın 5 sn bu pozisyonda kalın ve ilk pozisyona dönün.
- 10 tekrar yapınız dinlenin ve tekrar 10 tekrar yapınız.



- **Elinizde 1 kg ağırlık
şekildeki gibi
saldalyeye oturup
durun. Sonra
dolunuzu aşağı doğru
yavaşça indirerek düz
vaziyete getirin 3 sn
tutun ve ilk pozisyona
dönün .**
- **10 tekrarı her iki
kolunuz içinde
yapınız.**





Elinizde 0,5 kg ağırlık, sol kolunuzu şekildeki gibi yukarıda tutunuz. Dirsek bükük el omuzun arkasında olacak pozisyonda durun. Kolunuzu diğer elinizle destekleyiniz. Dirsekten kolunuzu tam düz vaziyete getirin ve 5 sn tutun, sonra ilk pozisyona dönün. 10 tekrar yapınız. Sonra diğer kolda bunu yapınız.



- Ellerinize 0.5 kg ağırlık alın ve sandalyeye oturun. Elleryanda iken her iki elinizi dirsekler düz omuz hizasına öne doğru getirin 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün . 10 tekrar.

Daha sonra bunu ayakta ve yanlara doğru yapınız.

- **Şekildeki gibi sandalyeye otur ve hafif öne kay.**
- **Omuz ve bel,sırt dik dursun.**
- **Ellerinle sandalyenin kollarını kavra, parmak uçlarında hafif yukarı yüksel. Ayaklarınla yükselme. Sonra ilk pozisyona gel.**
- **8 tekrar yap**



- ***Kapı yada duvara doserband ı tutturunuz ayakta dik kollar açık bandı her iki ucundan tutun. Öne doğru getirin ve 5 sn tutup, ilk pozisyona dönün.15 tekrar.***



- Elinize 0.5 kg ağırlık alın ve şekildeki gibi ayakta dirseği düz vaziyete getirin ve 4 sn durup ilk pozisyona dönün.5 tekrar



Sonra Yapılacak

- Şekildeki gibi 2 sandalyeyi karşılıklı koyun ve elleri yaslayıp ayakları uzatın . Kuvveti kollara verip hafif yukarı yükselin 4 sn durun ve gevşeyin. tekrar yapın



Sonra Yapılacak

- Spor salonunda varsa yandaki aletle şekildeki gibi çalışın. Ağırlığı giderek artırın

