



**Buz
Kompresi**
GÜNDE 4-5 KERE
10 AR DAKİKA



**Ellerinizi bir masaya uzatın ya da 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.**

5 tekrar 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.**



- **Şekildeki gibi bir makarayı kapı üstüne ya da tavana yerleştirin ve içinden ip geçirin. Daha sonra bir elinizle ipi en sonuna kadar çekin ve diğer omuzunuzun ve kolunuzun havaya kalkmasını sağlayın 10 sn durup gevşeyin 10 tekrar yapınız**

ePainAssist.com



Duvara doğru dönün daha sonra göbek hizasından 2-3 cü parmakları duvara değin ve adım atar gibi çıkabildiğiniz kadar yukarı çıkınız. Sonra tekrar göbek hizasından bunu 10 kez tekrarlayınız.

ePainAssist.com



**Hafifçe öne eğilin omuzunuz
daiirenin merkezi Ellinizle daire
çizİN ve bu daire çevresini
giderek genişletiniz
Sabah Akşam 20 er kere yapın**

Masa kenarında
durunuz ve hafifçe öne
eğilip konuzunu aşağı
sarkıtınız. Daha sonra
kolunuzu ileri geri ve
sağa sola sallandırınız
10 ar tekrar günde 2
kere yapınız.





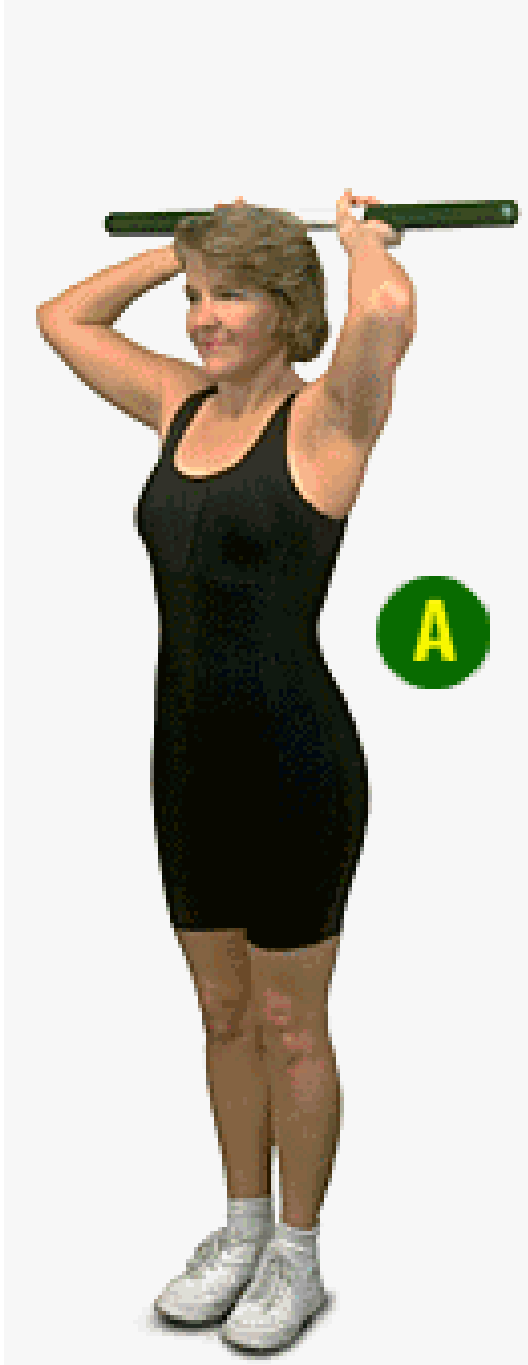
- Ayakta Şekildeki gibi durun ve elinize oklava ya da bir sopa alınız. Kolunuzu omuzdan geriye çekin 4 sn tutun ve ilk pozisyona gelin. 5 tekrar yapınız.



- Ayakta Şekildeki gibi durun 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.



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



- Aynı işlemi oturmadan şekildeki gibi ayakta yapabilirsiniz.