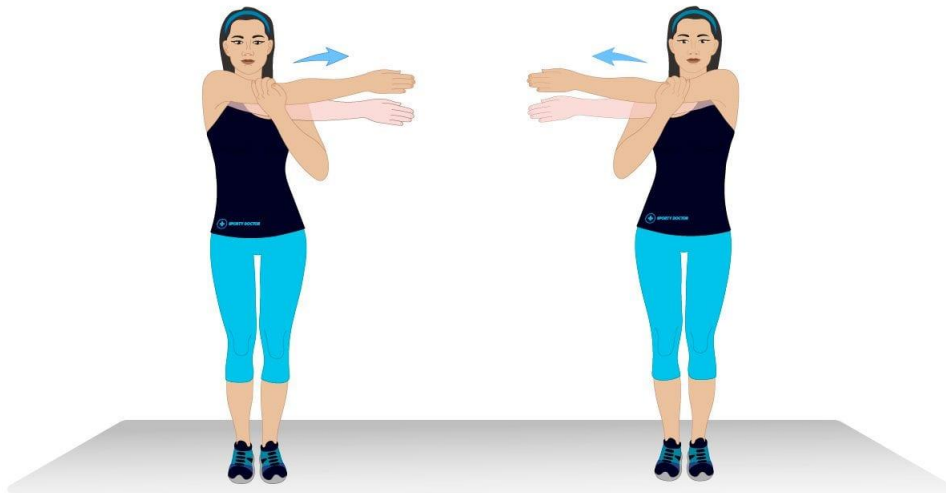


Ćwiczenie 1 : Rozciąganie klatki i obręczy barkowej

1. Prawa ręka zwisa blisko talii.
2. Lewą ręką chwyć prawy łokieć i przeciągnij prawą rękę przez klatkę piersiową w kierunku lewego ramienia. tak aby nie odczuwać dyskomfortu.
3. Utrzymaj pozycję przez 30 do 60 sekund i poczuj rozciąganie barku i ramienia.
4. Powtórz z drugą ręką. Wykonaj obie strony od trzech do pięciu razy.



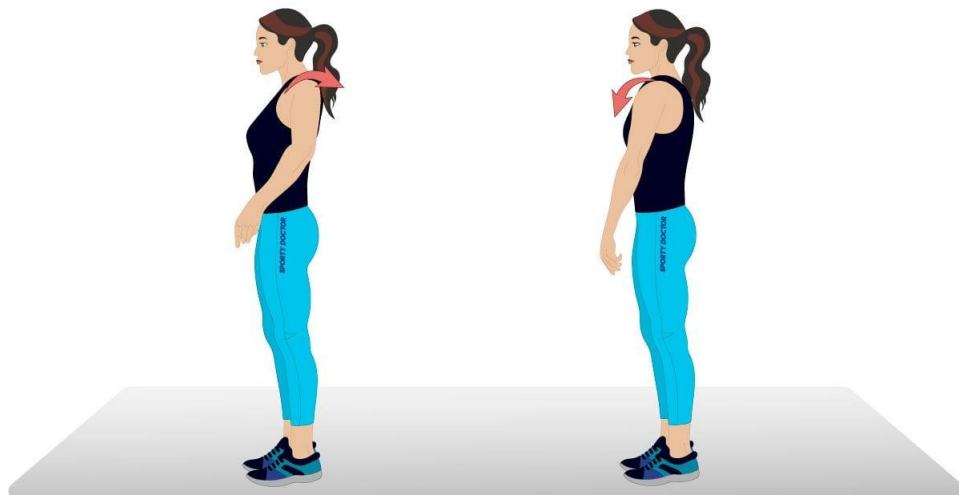
Ćwiczenie 2: Rozciąganie szyi

1. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Pozwól, aby ramiona zwisały luźno po bokach.
2. Patrz przed siebie. Przechyl głowę w prawo i spróbuj dotknąć uchem ramienia. Poczujesz rozciąganie, które rozciąga się wzdłuż lewego ramienia i szyi. Przytrzymaj przez 10 sekund
3. Powtórz ćwiczenie na drugim ramieniu.
4. Wykonaj trzy powtórzenia dla każdej strony.



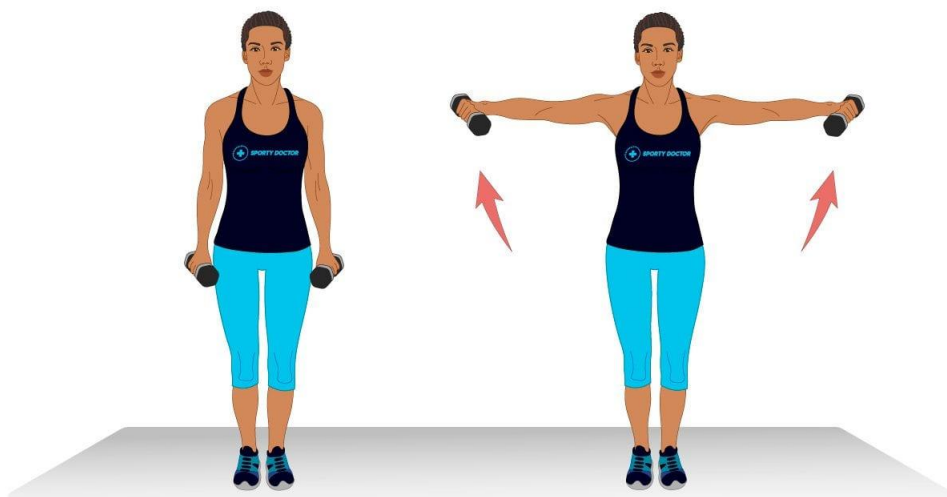
Ćwiczenie 3: Obracanie barkiem

1. Stań z wyprostowanymi plecami i rozstawionymi stopami.
2. Ramiona zwisają po bokach. Weź głęboki oddech i unieś ramiona, aby powoli je obrócić.
3. Odsuń ramiona do tyłu podczas podnoszenia, aby ścisnąć razem mięśnie łopatek.
4. Zrób wydech i opuść ramiona.
5. Przesuń ramiona do przodu, a poczujesz rozciąganie wzdłuż tylnej części łopatek.
6. Powtórz 10 razy



Ćwiczenie 4: Boczne uniesienia hantli

1. Weź hantle w ręce, stojąc trzymaj plecy idealnie proste i napnij mięśnie brzucha.
2. Powolnym kontrolowanym ruchem powoli unieś hantle na bok, tak aby ramiona były równoległe do podłogi. Łokieć powinien być lekko zgięty.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Wykonaj od 10 do 12 powtórzeń.



Ćwiczenie 5: Chwyć beczkę

1. Usiądź na krześle
2. Utrzymaj prostą postawę i nie garb się

Bibliografia: [14 Physical Therapy Exercises For Shoulder Pain & Rehab \(Printable PDF\)](#)
(sportydoctor.com)

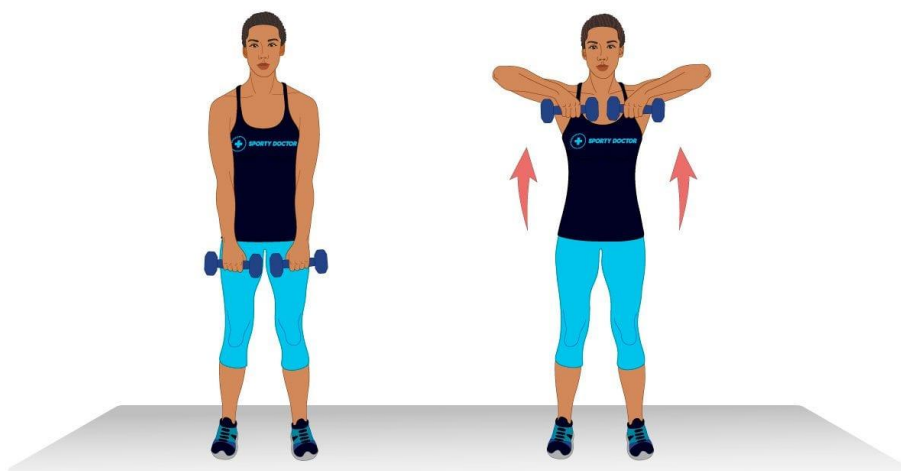
Ćwiczenia po mastektomii cz.1

3. Podnieś ręce do wysokości barków.
4. Zegnij łokcie, aby palce się spotkały (jakbyś obejmował beczkę).
5. Obracaj ciało z boku na bok
6. Wykonaj obrót z lekkim zgięciem z każdej strony, aby poprawić zakres ruchu i pracować z mięśniami bocznymi.



Ćwiczenie 6: Podciąganie hantli w staniu

1. Stań na baczność.
2. Chwyć hantle nachwytem.
3. Trzymaj stopy rozstawione na szerokość bioder.
4. Odciągnij ramiona do tyłu, jednocześnie wyginając dolną część pleców.
5. Podnieś hantle tak, aby znalazły się tuż pod brodą
6. Upewnij się, że łokcie są wyżej niż ręce. Jeśli nie, podciągnij łokcie do góry.
7. Opuść hantle z powrotem i powtórz
8. Wykonaj 10 powtórzeń



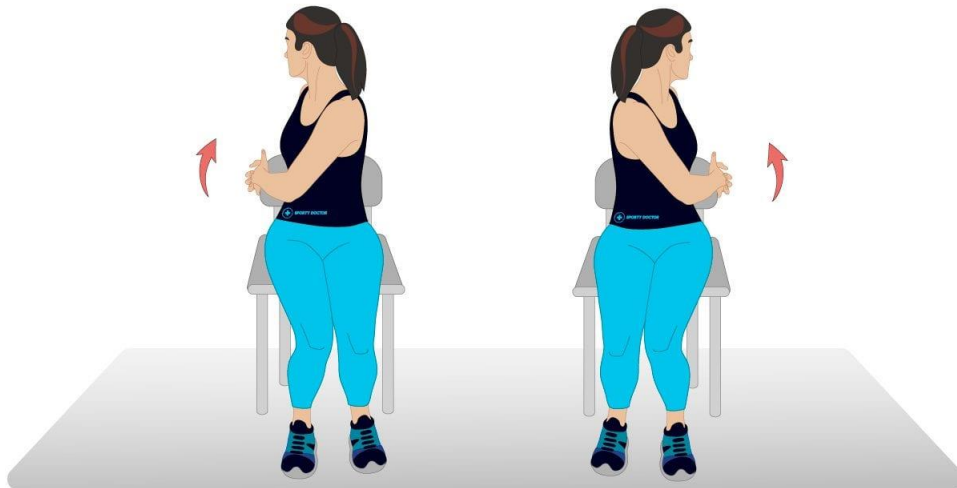
Ćwiczenie 7: Zewnętrzna rotacja tułowia

1. Usiądź na krześle. Napnij mięśnie brzucha.
2. Zrób wydech, obracając tułów w jedną stronę.

Bibliografia: [14 Physical Therapy Exercises For Shoulder Pain & Rehab \(Printable PDF\)](#)
(sportydoctor.com)

Ćwiczenia po mastektomii cz.1

3. Trzymaj biodra skierowane do przodu.
4. Obracaj tułów, ramiona i głowę w tym samym czasie.
5. Zatrzymaj, a następnie wróć do pierwotnej pozycji skierowanej do przodu.
6. Naprzemiennie skręcaj każdą ze stron.



Ćwiczenie 8: Odwrócone rozciąganie ramion

1. Stań prosto.
2. Spleć palce za plecami u góry nad pośladkami, tworząc literę U.
3. Utrzymuj proste plecy ze złączonymi mięśniami łopatek.
4. Trzymaj ramiona prosto.
5. Odepchnij ręce od pośladków i podnieś je wyżej.
6. Przytrzymaj przez 30 sekund.
7. Wykonaj pięć powtórzeń.

