

## Shoulder Rope Pulley

Ćwiczenia te mają pomóc w rozciągnięciu kontuzjowanego ramienia. Używaj zdrowego ramienia do ciągnięcia i pozwól kontuzjowanemu ramięmu ćwiczyć pasywnie. Kiedy twoje ciało będzie gotowe, kontuzjowane ramię może wspomagać ruch zdrowego ramienia. Wykonuj ćwiczenia powoli i dokładnie. Używaj Linek do Ćwiczeń Samowspomaganych po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



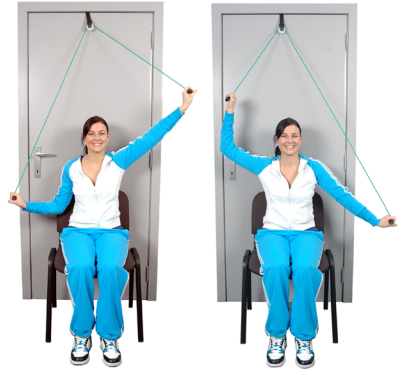
### Góra - dół - przodem do drzwi

1. Ustaw krzesło na przeciwko drzwi i usiądź przodem do drzwi. Stopy ustaw w odległości 25 cm od drzwi.
2. Chwyć uchwyty i ciągnij naprzemiennie pionowo w dół i w górę. Upewnij się, że nie czujesz bólu w ramionach.
3. Podczas ruchu w dół, staraj się odciągnąć bark w tył i w dół tak daleko jak to możliwe.



### Góra - dół - tyłem do drzwi

1. Ustaw krzesło na przeciwko drzwi i usiądź tyłem do drzwi.
2. Chwyć uchwyty i ciągnij naprzemiennie pionowo w dół i w górę. Upewnij się, że nie czujesz bólu w ramionach.
3. Podczas ruchu w dół, staraj się odciągnąć bark w tył i w dół tak daleko jak to możliwe.



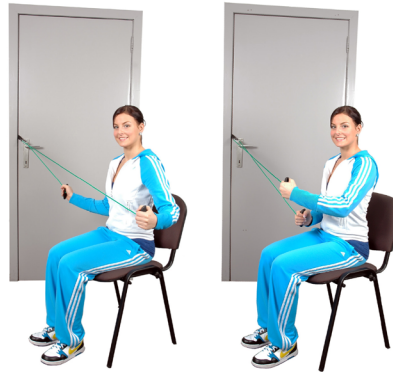
### Łuk w bok

1. Ustaw krzesło na przeciwko drzwi i usiądź tyłem do drzwi.
2. Chwyć uchwyty i ciągnij naprzemiennie pionowo w dół i w górę. Kontuzjowane ramię rozciągaj w bok, poruszając nim po łuku na bok. Upewnij się, że nie czujesz bólu w ramionach.



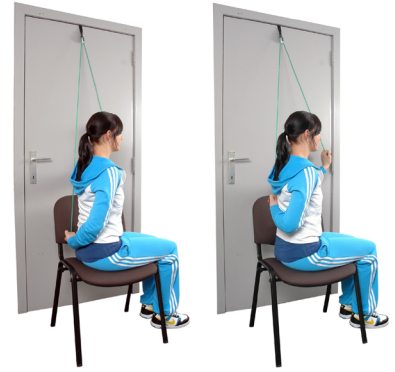
### Łuk w przód

1. Ustaw krzesło na przeciwko drzwi i usiądź tyłem do drzwi.
2. Chwyć uchwyty i ciągnij naprzemiennie pionowo w dół i w górę. Kontuzjowane ramię rozciągaj do przodu, poruszając nim po łuku przed siebie. Upewnij się, że nie czujesz bólu w ramionach.



### Rotacja

1. Ustaw krzesło przed drzwiami i usiądź bokiem do drzwi.
2. Kontuzjowany łokieć trzymaj przy ciele.
3. Chwyć uchwyty i pociągnij linkę zdrową ręką tak, aby kontuzjowane ramię rotowało.



### Wewnętrzna rotacja

1. Ustaw krzesło przed drzwiami i usiądź bokiem do drzwi tak, aby kontuzjowane ramię było na zewnątrz.
2. Chwyć uchwyt kontuzjowanym ramieniem za plecami. Jeśli nie możesz zrobić tego samodzielnie poproś kogoś aby podał ci uchwyt.
3. Pociągnij linkę zdrową ręką tak, aby kontuzjowane unosiło się w górę za plecami. Zachowaj ostrożność podczas tego ćwiczenia.

Wszystkie ćwiczenia mogą być również wykonywane z pozycji stojącej:



Góra - dół  
przodem do drzwi



Góra - dół  
tyłem do drzwi



Łuk w bok



Łuk w przód



Rotacja



Wewnętrzna rotacja

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and

