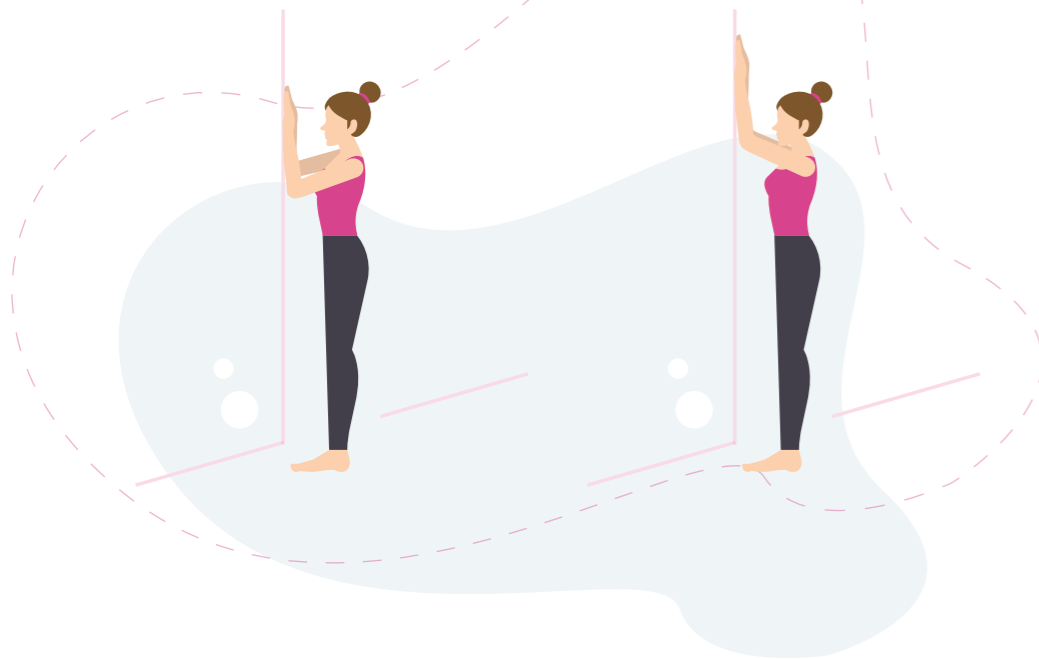


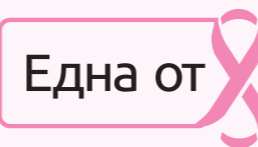
УПРАЖНЕНИЯ ЗА МУСКУЛИ НА РАМЕННИЯ ПОЯС

1. Застанете с лице към стената, разстоянието между пръстите на краката Ви и стената трябва да е между 8 см и 10 см.
2. Поставете ръцете си на стената с опрени длани. Използвайте пръстите си, за да приплъзнете ръцете нагоре, докато усетите леко разтягане.
3. Върнете се в изходна позиция и повторете 5-7 пъти.
4. Ако Ви е трудно да направите упражнението с двете ръце едновременно може да ги направите по отделно.



Препоръчваме Ви ако изпитате някои от следните неразположения, да преустановите упражненията и да се посъветвате с Вашия лекар:

- почувствате отпадналост или започнете да губите равновесие;
- имате болка, която се усилва с всяко следващо упражнение;
- усетите болка, стягане или други странни усещания в засегнатата след операция ръка;
- имате необичайно подуване или оток на ръката;
- имате главоболие, замаяност, замъглено виждане, почувствате изтръпване в ръцете и гърдите.



**Не е задължително да си Една от 8,
за да си Една от нас.**

Фондация Нана Гладуиш - Една от 8
адрес: гр. София, бул. „Витоша“ № 63, ап.8
мобилен: +359 878 16 17 18
e-mail: info@ednaot8.bg

www.ednaot8.bg
www.facebook.com/EDNA OT 8
www.youtube.com/Edna ot 8

Фондация
Нана Гладуиш - **Една от 8**



УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗДВИЖВАНЕ СЛЕД ОПЕРАЦИЯ ПРИ РАК НА ГЪРДАТА



С подкрепата на **AstraZeneca** 

УПРАЖНЕНИЕ С ПРЪЧКА ЗА МУСКУЛИ НА РАМЕННИЯ ПОЯС

Това упражнение помага за раздвижване на ръце, раменни и гръдни мускули.

Не се препоръчва прекаленото физическо натоварване. Нужно е равномерно навлизане в ритъм и постепенно увеличаване на брой повторения. За да съхраните мускулите си, е необходимо да правите упражненията умерено. При наличието на болка прекратете натоварването.

1. Изходна позиция – легнете по гръб със свити колена. Хванете пръчката над корема си с две ръце (с опънати лакти) и с длани, насочени нагоре.

2. Повдигнете пръчка над главата си, доколкото можете. Използвайте незасегнатата си ръка, за да можете да повдигнете пръчката до степен, до която почувствате съвсем леко разтягане в засегнатата ръка.

3. Задръжте за 5 секунди.

4. Повторете упражнението между 5-7 пъти.



УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГРЪДНИ МУСКУЛИ И РАМО

Това упражнение помага да се увеличи движението в предната част на гърдите и рамото. Може да Ви отнеме няколко седмици упражнения, за да достигнете до момента, в който ще можете да докоснете повърхността, върху която лежите, изцяло с ръцете си. Ако почувствате лека болка, прекратете натоварването.

Ето и стъпките, които трябва да следвате:

1. Сключете ръцете си зад врата с лакти, сочещи към тавана.

2. Опитайте се да раздалечите лактите си един от друг и да ги насочите надолу към пода.

3. Повторете 5-7 пъти.



УПРАЖНЕНИЯ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ ЗА РАЗДВИЖВАНЕ НА ЛОПАТКАТА И МУСКУЛИТЕ НА РАМЕННИЯ ПОЯС

1. Седнете на стол в непосредствена близост до маса.

2. Поставете незасегнатата си ръка със свит лакът, а дланта да бъде подпряна плътно върху масата. Не местете тази ръка по време на упражнението.

3. Изпълнете засегнатата си ръка.

4. Без да движите тялото си изпълвайте (плъзгайки по масата) и сгъвайте засегнатата ръка внимателно и плавно, за да усетите движението на лопатката и рамото.

5. Почивайте си като отпускате ръката си. Повторете между 5 и 7 пъти.



УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗДВИЖВАНЕ НА ЛОПАТКАТА

1. Седнете на стол без да се облягате на облегалката.

2. Дръжте ръцете си свити в лактите.

3. С леко свити лакти движете ръцете си едновременно напред и назад, без да движите раменете си нагоре и надолу.

4. Върнете се в изходна позиция и повторете 5-7 пъти.



УПРАЖНЕНИЯ СЪС СГЪВАНЕ В КРЪСТА

1. Седнете на стол и хванете ръцете си над коленете. Вдигайте ръцете си бавно над главата без напрежение до изправянето им в максимално вертикална позиция.

2. Когато ръцете са над главата Ви, се опитайте да се наклоните на дясно.

3. Върнете се в изходно положение и се опитайте да се наклоните на ляво.

4. Упражнението отново се изпълнява между 5 и 7 пъти.



УПРАЖНЕНИЯ В ИЗПРАВНО ПОЛОЖЕНИЕ ЗА РАЗДВИЖВАНЕ НА ГРЪДНИ МУСКУЛИ

1. Застанете с лице към ъгъл между две стени. Стъпалата са събрани в петите и леко отворени в пръстите. Краката ви трябва да образуват също ъгъл като разстоянието между пръстите на краката Ви и стената да е между 8 см и 10 см.

2. Свийте лактите си и ги поставете на стената като левият лакът да е разположен на лявата стена, а десният на дясната стена. Лактите трябва да бъдат разположени не по-високо от нивото на рамото.

3. Без да движите ръцете и краката си опитайте да приблизите гърдите си към ъгъла. Ще почувствате разтягане през гърдите и раменете.

4. Върнете се в изходна позиция и повторете 5-7 пъти.

5. Можете да разтягате двете страни по едно и също време или ако усещате болка можете да правите упражнението по отделно с всяка една ръка.

