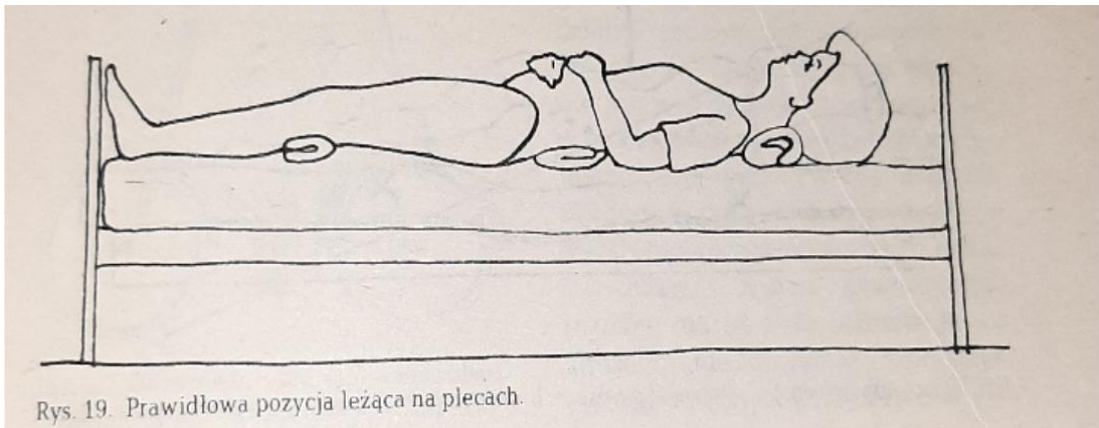


1. Ruchy bierne w stawie barkowym

- Jedną ręką złap przedramię ćwiczącego. Drugą złap za staw barkowy, aby móc go stabilizować. Dłoń obróć wewnętrzną stroną do góry, łokieć utrzymując w miarę możliwości prosty. Powoli przenieś rękę nad głowę, w możliwie największym zakresie.
 - Połóż jedną rękę na stawie barkowym. Drugą ręką złap za łokieć, podtrzymując jednocześnie dłoń zwróconą zewnętrzną stroną do góry. Delikatnie odciągaj rękę na zewnątrz od ciała, tak daleko jak jest to możliwe, jednocześnie pamiętając, żeby nie ciągnąć zbyt mocno.
 - Jedną rękę połóż na ramieniu. Drugą ręką trzymaj za przedramię. Rękę przesunij do poziomu ramienia a następnie delikatnie obracaj rękę tak, żeby dłoń skierowana była raz stroną wewnętrzną do podłogi, a następnie rotuj całą rękę w stawie barkowym tak, żeby dłoń była skierowana stroną wewnętrzną do sufitu. Jeśli ruchomość w stawie na to nie pozwala, obracaj w takim zakresie jak to możliwe.
2. Pozycja złożeniowa (relaksacyjna). Leżenie na plecach, pod karkiem zrolowany koc lub ręcznik, podobnie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa i pod kolanami. Stopy piętami oparte o podłogę. Dłonie spoczywają na brzuchu. Przebywamy w tej pozycji 10 minut.



Rys. 19. Prawidłowa pozycja leżąca na plecach.

3. Ćwiczenie oddechowe: zdmuchiwanie ze stolika małych przedmiotów, np. konfetti, kulek styropianu, etc.