

肩部锻炼

肩胛骨运动障碍的拉伸和强化锻炼

小胸肌伸展练习



图1：单侧角落伸展

站在开门或角落前。手肘弯曲90°，与肩同高，前臂靠在墙框上（图1）。身体前倾，拉伸该侧小胸肌，感受紧绷感。

开始伸展时，应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持该姿势一段时间，直到紧张感减轻。练习过程中，可逐步延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 延展小胸肌。
- 改善前肩姿势。
- 缓解肩部疼痛。
- 改善肩关节平衡。
- 预防小胸肌综合症。
- 预防及治疗肩胛运动障碍。

小胸肌与背部伸展被动练习



仰卧进行被动胸肌伸展。仰卧，脚踩地，脊柱下放泳池泡沫卷。双臂张开，手掌贴地。保持至少15分钟，自然呼吸，感受背部肌肉伸展。

开始伸展时，应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持姿势一段时间，直到紧张感减轻。练习过程中，可逐步延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 延展小胸肌。
- 改善前肩姿势。
- 缓解肩部疼痛。
- 改善肩关节平衡。
- 预防小胸肌综合症。
- 预防及治疗肩胛运动障碍。

站立后囊伸展



站立。协助手放在肘部。将肘部向协助手臂肩膀方向移动，直到感到紧绷。
开始伸展时，应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持该姿势一段时间，直到紧张感减轻。练习过程中，可逐步延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 缓解肩关节后囊及外旋肌紧张。
- 改善肩关节内旋平衡。
- 改善肩关节平衡及稳定性。

侧卧后囊伸展



侧卧于需康复的肩膀上。背部保持直立。肩胛固定。肘部弯曲90°，协助手推动手臂尽量接触床面或地面。开始伸展时，应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持该姿势一段时间，直到紧张感减轻。练习过程中，可逐步延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 缓解肩关节后囊及外旋肌紧张。
- 改善肩关节内旋平衡。
- 改善肩关节平衡及稳定性。

颈侧屈伸展



站立或坐在椅子上。背部保持直立，目视前方。同侧手辅助头部。将颈部向一侧倾斜，试图让耳朵接近同侧肩膀。保持姿势，另一侧重复。

开始伸展时，应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张，然后保持该姿势一段时间，直到紧张感减轻。练习过程中，可逐步延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 缓解疼痛。
- 伸展并缓解胸锁乳突肌、斜角肌、上斜方肌及肩胛提肌紧张。
- 维持颈椎关节平衡。

下划船等长练习



站立。背部保持直立，受影响手臂沿身体自然下垂。目标是用手掌推床边，施加向后的力量，仿佛做划船动作，但身体和手臂不动。保持力量10秒。另一侧重复。

执行：

- 每侧3组

目标：

- 激活中斜方肌和菱形肌。
- 改善肩胛收缩和稳定性。

割草机练习



双脚与肩同宽站立。前跨与工作手相对脚。膝盖和髋关节轻微弯曲，背部挺直，腹部收紧。工作手臂斜向前下方，手靠近对侧膝。手臂向后上方对角线移动，仿佛拉动割草机。肘部向后至肋骨高度，不抬肩。躯干微旋，同时收缩并下压肩胛。缓慢回到起始位置，避免急动作。拉带时呼气，回起始吸气。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活并强化菱形肌、中、下斜方肌。
- 协调激活核心及背部肌群。
- 重新激活肩胛肌群。
- 改善肩胛控制力。

面拉/外旋练习（无弹力带）



站立，背部直，双臂前伸与肩同高，手掌朝下。吸气，控制肘部向后，肩肘成90°，手掌向前，肩胛肌收缩。保持5秒，再呼气回起始位置。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活并强化菱形肌、中、下斜方肌及外旋肌。
- 改善肩胛控制。

靠墙俯卧撑



站在距墙50–60厘米处，手掌与肩同宽置于墙上，手指朝上。肘微弯，上臂贴墙，躯干直立。弯肘靠近墙壁，再推回起始位置。吸气靠近墙，呼气回起始。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活前锯肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增强肩部活动范围。
- 纠正姿势，尤其是圆肩和胸椎过度后凸。

外旋哑铃练习



侧卧，肘弯90°，手持哑铃，手臂抬起向上，保持5秒。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 强化肩外旋肌。
- 缓解肩部疼痛并预防。
- 改善肩关节稳定性。

毛巾墙滑练习



站立，面对墙壁，手与墙间夹毛巾，前臂贴墙，躯干直立。双手沿墙缓慢向上滑动成“Y”，保持肩部不耸起，背部不弯曲。控制肩胛运动，回到起始位置。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活前锯肌及下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。

侧卧肩前举（哑铃）



侧卧，头枕在枕头或膝上。下臂弯曲放头下，上臂沿身体持2KG哑铃。上臂慢慢前举至头部高度，回到起始。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活前锯肌和下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。

俯卧伸展（哑铃）



俯卧在床上，额头贴床，颈部中立。手持2KG哑铃，手臂沿身体自然下垂。将手臂向后平行身体伸展，保持5秒，回到起始位置。避免肩部耸起或颈部紧张。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活菱形肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增强肩胛稳定肌群力量。
- 纠正肩胛运动异常模式（肩胛异常运动综合征）。

侧卧水平外展（哑铃）



侧卧在床上，头颈中立。手持轻哑铃，手臂自然下垂。控制手臂侧抬至与肩同高，手掌旋转至向前拇指朝上，保持5秒，慢慢回到起始。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 强化后三角肌、菱形肌、中、下斜方肌及肩外旋肌。
- 改善肩关节稳定性。

俯卧0° 伸展



俯卧在垫子或床上，头颈中立。手臂沿身体伸直，手掌朝上，各手持2KG哑铃。控制双臂抬起至天花板，保持5秒，慢慢回到起始。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活/强化菱形肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 肩胛控制再教育。
- 增强肩胛稳定肌群力量。
- 纠正肩胛异常运动综合征的典型运动模式。

PUSH-UP PLUS练习



高平板支撑，手掌放在肩下，手臂伸直。弯肘下压身体至胸接近地面，再推地恢复高平板支撑。手臂完全伸直后，继续推地让肩胛分开，上背略向上拱（PLUS阶段）。恢复起始位置后重复动作。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活/强化前锯肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 纠正肩胛异常运动综合征的典型运动模式。

墙上滑动练习 (WALL SLIDE)



背、头、臀靠墙站立。双脚与肩同宽略向前。肘弯90°，上臂和前臂贴墙，手掌向前。缓慢沿墙上滑，形成“Y”，下背保持贴墙。肩部放松，不耸肩。滑至最大范围后缓慢回起始位置。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 激活前锯肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增加肩关节活动范围。
- 纠正圆肩和胸椎过度后凸等姿势问题。

哑铃前伸练习



仰卧，手臂垂直地面，手持2KG哑铃。肩膀抬起带动手臂向上，保持5秒。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 强化前锯肌。
- 改善肩胛稳定性。
- 改善肩部和肩胛姿势控制。

[预约JORDI JIMÉNEZ医生](#)。他将在马略卡帕尔马中心为您提供服务，帮助您恢复生活质量。