

肩部锻炼

肩袖大面积撕裂的强化练习

被动摆动练习



站立或坐在椅子上。身体前倾，使手臂自然下垂，不用力，使其与地面垂直。利用身体惯性做顺时针、逆时针、前后以及左右摆动。每个动作做20次。

执行：

- 20次重复
- 1组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 放松肩部、颈部和肩胛周围肌肉。
- 减轻肩部僵硬，改善肩关节平衡。

前束三角肌自助练习



仰卧。弯曲肘部，用健侧手协助抬起受伤的手臂。移开协助后，保持直到感到疲劳。

执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

哑铃前束三角肌练习



仰卧。手持哑铃，弯曲肘部抬起受伤的手臂。保持至感到疲劳。

执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

半坐姿前束三角肌练习



半坐姿。手臂伸直抬起至与身体垂直。如可耐受，可进行轻微摆动。保持至感到疲劳。

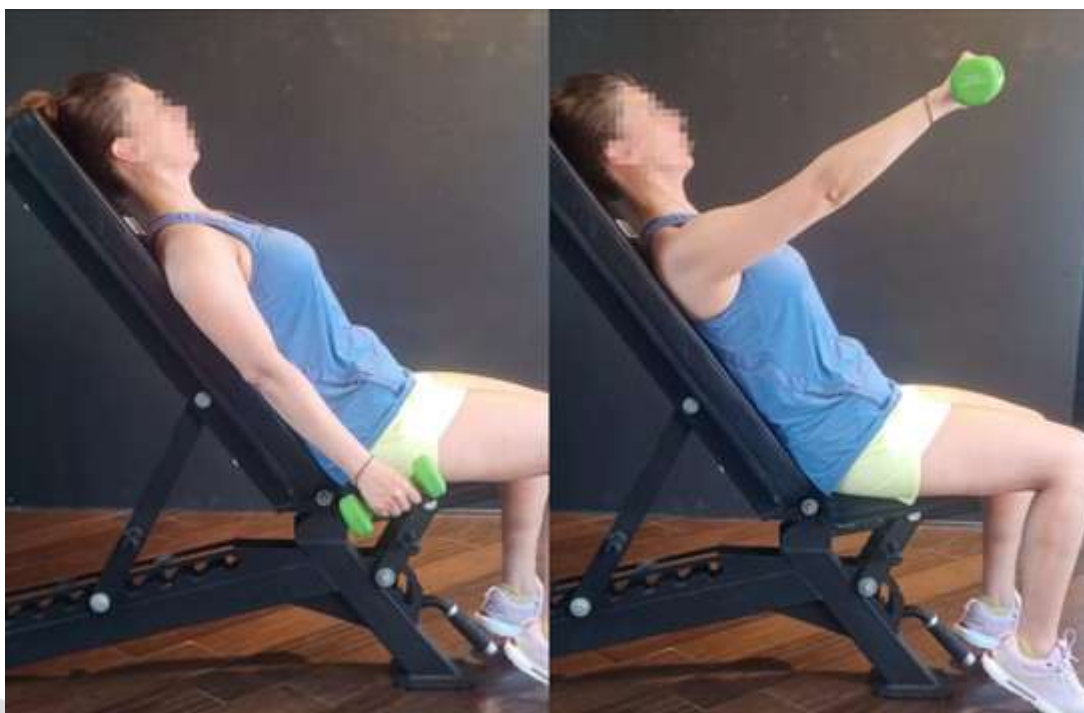
执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

半坐姿哑铃前束三角肌练习



半坐姿。手持哑铃，手臂伸直抬起至与身体垂直。如可耐受，可进行轻微摆动。保持至感到疲劳。

执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

站姿前束三角肌练习



站立。手臂伸直抬起至与身体垂直。如可耐受，可进行轻微摆动。保持至感到疲劳。

执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

站姿哑铃前束三角肌练习



站立。手持哑铃，手臂伸直抬起至与身体垂直。如可耐受，可进行轻微摆动。保持至感到疲劳。

执行：

- 5次重复
- 4组

目标：

- 强化前束三角肌。
- 缓解疼痛。
- 预防肩部僵硬。

弹力带划船练习



站在门前。将弹力带系在门把上，双手握住两端。背部挺直，目视前方。拉动弹力带，使肩膀和肘部向后收。保持姿势5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 提升肩关节和肩胛骨稳定性。

哑铃前伸练习



仰卧。手臂与地面垂直，手持2公斤哑铃。抬起肩部，使手臂升高。保持姿势5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化前锯肌。
- 改善肩胛稳定性。
- 提升肩部及肩胛骨姿势控制。

自助肩屈曲练习



站立或坐着。用对侧手协助慢慢将手臂向前上方抬起，不弯曲肘部。保持3秒。

执行：

- 10次重复
- 1组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 减轻肩部僵硬，改善肩关节平衡。
- 预防活动度丧失。

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在帕尔马·德·马洛卡为您服务，帮助您恢复生活质量。