

肩部锻炼

肩峰下综合症的拉伸和强化锻炼

钟摆运动



站立或坐在椅子上。身体前倾，让手臂自然下垂，不施加任何力量，使其垂直于地面。利用身体的惯性做圆周运动：顺时针、逆时针、前后、左右各20次。

完成：

- 20 次重复
- 1 组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 放松肩部、颈部和肩胛周围的肌肉。
- 减少肩部僵硬并改善肩关节活动度。

弹力带划船练习



站在门前或固定弹力带的位置。双手握住两端，保持背部挺直，目视前方。将肩膀和肘部向后拉，保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 增强肩关节和肩胛的稳定性。

负重前伸练习



仰卧。手臂垂直于地面，手握2kg哑铃。将肩膀抬离地面，使手臂上升。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化前锯肌，改善肩胛稳定性。
- 改善肩部和肩胛的姿势控制。

弹力带外展练习



站立。弹力带踩在训练侧的脚下。手臂抬起时保持肘部和手腕伸直，不要超过与地面平行，手臂向前30°抬起。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化冈上肌和三角肌中束。
- 改善肩关节活动度和稳定性。

弹力带外旋练习



身体侧面对门或固定弹力带的位置。单手握住弹力带末端。腋下夹毛巾，肘关节90°紧贴躯干，手腕伸直。背部挺直，目视前方。向外拉伸约50°，保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化肩部外旋肌群。
- 改善肩关节活动度和稳定性。

弹力带内旋练习



身体侧面对门或固定弹力带的位置。单手握住弹力带末端。腋下夹毛巾，肘关节90° 紧贴躯干，手腕伸直。背部挺直，目视前方。向内拉伸约50°，保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化肩部内旋肌群。
- 改善肩关节活动度和稳定性。

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在马略卡岛帕尔马为您诊疗，帮助您恢复生活质量。