

肩部锻炼

肩关节不稳定的伸展与强化练习

自助前屈练习



站立或坐下。借助对侧手臂的手缓慢将肩部向前和向上抬起，不弯曲肘部。保持3秒。

完成：

- 10次重复
- 1组

目标：

- 缓解肩部疼痛
- 减轻肩部僵硬，改善关节平衡
- 预防活动受限

弹力带划船练习



站在门或可以固定弹力带的支架前。双手抓住弹力带末端。背部保持挺直，目视前方。拉伸弹力带，肩膀和肘部向后收。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 改善胸椎姿势
- 提升肩关节和肩胛稳定性

哑铃前伸练习



仰卧。手臂垂直于地面，手握2公斤哑铃。抬起肩膀，使手臂上升。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化前锯肌
- 提升肩胛稳定性
- 改善肩部和肩胛的姿势控制

弹力带外展练习



站立。将弹力带踩在训练侧脚下。手臂抬起，不弯曲肘或手腕，不平行地面。手臂抬起时向前倾斜30°。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
- 改善肩关节平衡与稳定性

弹力带外旋练习



侧身站在门旁。将弹力带绑在门把手上，用手抓住末端。胸部与手臂间放毛巾。肘部贴胸，手腕保持直线。背部挺直，目视前方。将弹力带向外拉约50°。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩部外旋肌
- 改善肩关节平衡和稳定性

弹力带内旋练习



侧身站在门旁。将弹力带绑在门把手上，用手抓住末端。胸部与手臂间放毛巾。肘部贴胸，手腕直。背部挺直，目视前方。将弹力带向内拉约50°。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩部内旋肌
- 改善肩关节平衡和稳定性

杠杆外旋练习



站立。双手握杠杆。肘部与胸之间放毛巾，肘部弯曲90°。用健康手臂推动，将患臂手向外移。

完成：

- 10次重复
- 1组

目标：

- 缓解疼痛
- 改善前下关节囊张力
- 改善外旋关节平衡

哑铃划船练习



站立。身体前倾，手臂自然下垂，手握2公斤哑铃。弯曲肘部，将手臂拉向后方。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 缓解和预防肩痛
- 改善肩关节和肩胛稳定性

哑铃内旋练习



侧卧在患肩上方。肘部弯曲90°，手握哑铃，将哑铃向身体方向移动。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩内旋肌
- 缓解和预防肩痛
- 改善肩关节稳定性

哑铃外旋练习



侧卧。肘部弯曲90°，手握哑铃，肘与胸前放毛巾，将哑铃抬起。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩外旋肌
- 缓解和预防肩痛
- 改善肩关节稳定性

膝撑前伸练习



膝撑，双手撑地。弯曲肘部，使胸部靠近地面。回位时拱背，试图分开肩胛骨。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩胛肌群
- 缓解和预防肩痛
- 改善肩关节稳定性

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在马略卡帕尔马中心为您诊疗，帮助恢复生活质量。