



1. כיפוף הכתף:  
עמדת מוצא: עמידה, ידיים בצידי הגוף.  
פעולה: יש להרים את שתי הידיים קדימה עד 90 מעלות (גובה הכתף) ולהחזיר אותן לצדי הגוף.



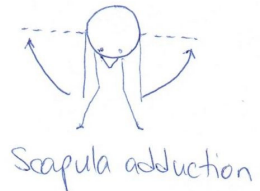
2. אבדוקציה:  
עמדת מוצא: עמידה, ידיים לצדי הגוף.  
פעולה: יש להרים את הידיים לצדדים עד 90 מעלות (גובה הכתף) ולהחזירן לצדי הגוף



3. אבדוקציה עם רוטציה פנימית:  
עמדת מוצא: עמידה, ידיים לצדי הגוף. אגודלים מצביעים כלפי מטה.  
פעולה: יש להרים את בזויות של כ - 45 מעלות (0=קדימה, 90=לצדדים) ולהחזירן לצדי הגוף.  
תרגיל זה הוא ספציפי לגיד הסופראספינטוס



4. רוטציה חיצונית:  
עמדת מוצא: שכיבה על הצד. היד שעושה את התרגיל למעלה. מרפק מכופף ונשען על המותן.  
פעולה: לסובב את הזרוע כלפי התקרה כאשר המרפק לא מתרומם מהמותן. להחזיר את היד לעמדת המוצא על ספירת 10 (מאוד לאט)



5. קירוב השכמה:  
עמדת מוצא: עמידה, ברכיים בכיפוף קל. פלג הגוף העליון מכופף קדימה (יש לשים לב שעמדה זו לא גורמת כאבי גב). הידיים "תלויות" לצדי הגוף.  
פעולה: יש להביא את השכמות לכיוון המרכז (עמוד השדרה) ולהרים את הידיים לצדדים עד 90 מעלות. להחזיר את הידיים לעמדת המוצא.  
חשוב בתרגיל זה שהתנועה תתחיל מהשכמות



6. קירוב השכמה 2:  
עמדת מוצא: עמידה, ברכיים בכיפוף קל. פלג הגוף העליון מכופף קדימה (יש לשים לב שעמדה זו לא גורמת כאבי גב). הידיים "תלויות" לצדי הגוף.  
פעולה: יש להביא את השכמות לכיוון המרכז (עמוד השדרה) ולהרים את הידיים לצדדים עד 90 מעלות עם מרפקים מכופפים. להחזיר את הידיים לעמדת המוצא.  
חשוב בתרגיל זה שהתנועה תתחיל מהשכמות