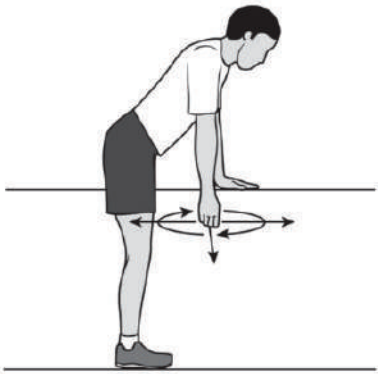


## EXERCIȚII PENTRU AMELIORAREA DŪRERILOR DE UMĂR

### 1. PENDULUL

**Repetări:** 2 seturi x 10 exerciții, 5 zile  
**Mușchii lucrați:** deltoizi, supraspinos, infraspinos, subscapular



1. Aplecați-vă în față și puneți o mână pe un suport solid, pentru susținere în timpul exercițiului
2. Legănați ușor brațul înainte și înapoi, într-o parte și în alta și apoi circular
3. Repetați întreaga secvență și cu celălalt braț

**Important:** Nu stați cocoșat și nu îndoțiți genunchii

### 2. ÎNTINDEREA UMĂRULUI

**Repetări:** câte 4 pentru fiecare umăr, 5 zile  
**Mușchii lucrați:** deltoidul posterior  
\*ar trebui resimțită întinerea în spatele umărului



1. Relaxați-vă umerii și trageți ușor un braț peste piept cât de mult puteți, ținându-vă de braț
2. Păstrați întinderea timp de 30 de secunde, apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde
3. Repetați cu celălalt braț

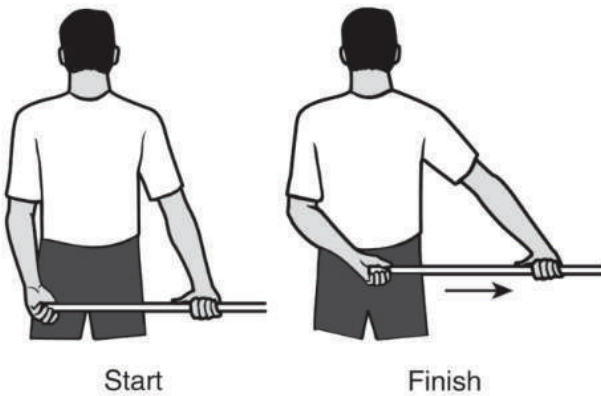
**Important:** Nu trageți și nu apăsați cotul

## EXERCIȚII PENTRU AMELIORAREA DŪRERILOR DE UMĂR

### 3. ROTAȚIA INTERNĂ PASIVĂ

**Repetări:** 4 exerciții pentru fiecare parte, 5-6 zile  
**Mușchii lucrați:** subscapular; \*ar trebui resimțită întinderea în partea din față a umerilor

**Echipament necesar:** băț ușor



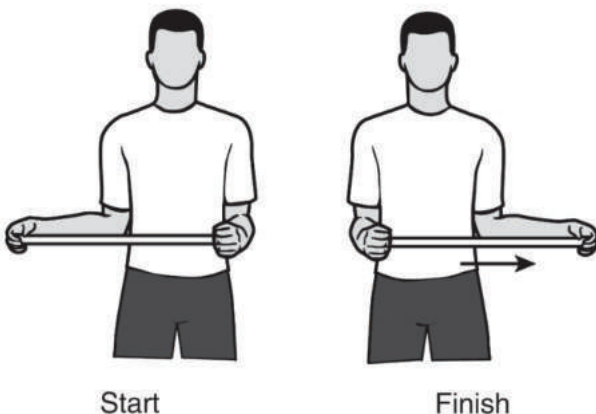
1. Țineți bățul la spate cu o mână și ușor, prindeți de celălalt capăt al bățului cu mâna liberă
2. Împingeți bățul pe orizontală astfel încât umărul să fie întins până la punctul în care doare
3. Păstrați poziția timp de 30 de secunde și relaxați 30 de secunde
4. Repetați și pentru partea cealaltă

**Important:** Nu vă aplecați și nu vă răsuciți în timp ce trageți de băț

### 4. ROTAȚIA EXTERNĂ PASIVĂ

**Repetări:** 4 exerciții pentru fiecare parte, 5-6 zile  
**Mușchii lucrați:** infraspinosul; Ar trebui resimțită întinderea în partea din spate a umerilor

**Echipament necesar:** băț ușor



1. Prindeți bățul cu o mână și țineți de capătul opus cu cealaltă mână
2. Împingeți bățul pe orizontală până la punctul în care doare, în timp ce cotul corezpunzător umărului întins este lipit de corp
3. Păstrați poziția timp de 30 de secunde și relaxați 30 de secunde
4. Repetați și pentru partea cealaltă

**Important:** Țineți șoldurile drepte, nu vă răsuciți

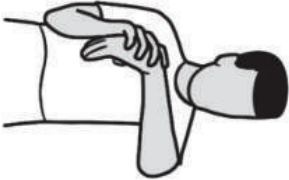
## EXERCIȚII PENTRU AMELIORAREA DŪRERILOR DE UMĂR

### 5. ÎNTINDEREA MUSCULATURII ÎN POZIȚIA CULCAT

**Repetări:** 4 repetări x 3 ori pe zi, zilnic  
**Mușchii lucrați:** infraspinosul, mușchiul rotund mic  
\*ar trebui resimțită întinderea la spate și la umăr



Sleeper position



Start



Finish

1. Așezați-vă pe o parte pe o suprafață tare, plată, cu umărul dureros în jos și îndoiți brațul, ca în imagine. Pentru confort, puteți pune o pernă sub cap.

2. Folosiți brațul nedureros pentru a apăsa celălalt braț în jos. Opriți apăsarea dacă simțiți durere în spatele umărului afectat

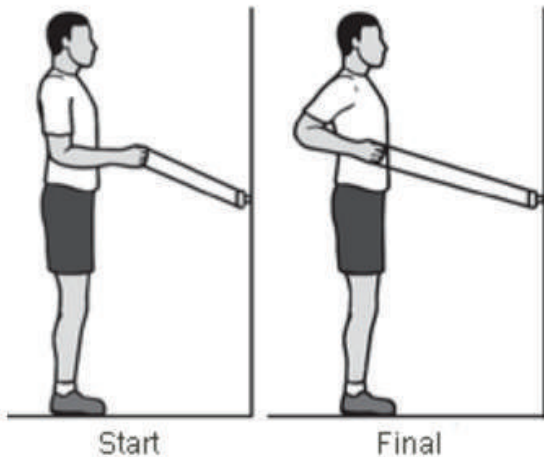
3. Păstrați poziția timp de 30 de secunde și relaxați 30 de secunde

**Important:** Nu îndoiți și nu apăsați pe încheietura mâinii

## EXERCİȚII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 6. TONIFIEREA MUȘCHIULUI TRAPEZ

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** mușchiul trapezului; \*Ar trebui resimțită întinderea în mușchii umărului și în partea superioară a spatelui  
**Echipament necesar:** o bandă elastică, suficient de rezistentă.  
Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, treceți la 3 seturi a câte 12 repetări fiecare.

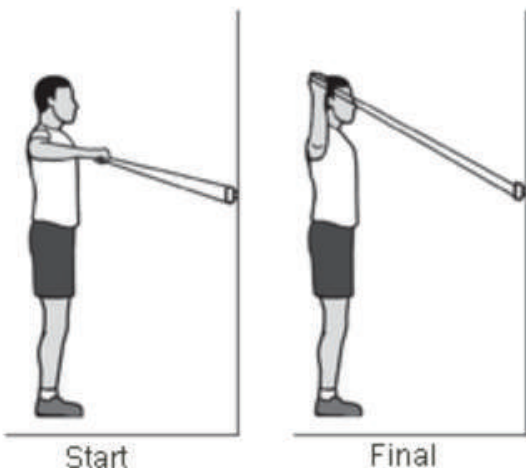


1. Treceți banda elastică printre barele spalierului sau fixați banda elastică la un capat de un punct stabil iar pe celălalt capat prindeți-l cu o mână
2. Stați în picioare și, având cotul îndoit la 90° și lipit de corp ca în imaginea alăturată, trageți ușor de cot în spate
3. Reveniți încet la poziția inițială și repetați.

**Important:** Strângeți omoplații în timp ce trageți de bandă

### 7. ROTAȚIA EXTERNĂ CU BRAȚUL LA 90°

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** infraspinosul și rotundul mic; \*Ar trebui resimțită întinderea în mușchii umărului și în partea superioară a spatelui  
**Echipament necesar:** o bandă elastică, suficient de rezistentă.  
Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, treceți la 3 seturi a câte 12 repetări fiecare



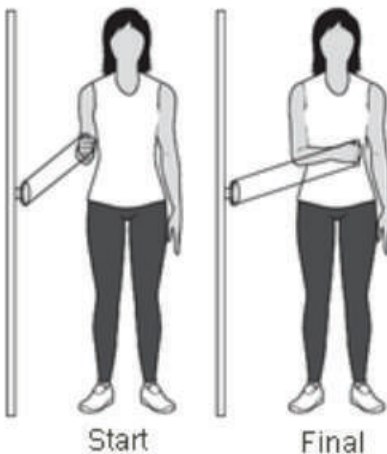
1. Treceți banda elastică printre barele spalierului sau fixați banda elastică la un capat de un punct stabil iar pe celălalt capat prindeți-l cu o mână
2. Țineți cotul îndoit la 90° și ridicat la înălțimea umărului, ca în imaginea alăturată
3. Ținând în continuare cotul la același nivel cu umărul, trageți de capătul benzii până la nivelul capului
4. Reveniți încet la poziția inițială și repetați.

**Important:** Mențineți cotul și umărul la același nivel

## EXERCIȚII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 8. ROTAȚIA INTERNĂ

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** pectoralii, subscapular; \*Ar trebui resimțită întinderea la nivelul pieptului și al umerilor  
**Echipament necesar:** o bandă elastică, suficient de rezistentă.  
Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, treceți la 3 seturi a câte 12 repetări fiecare.

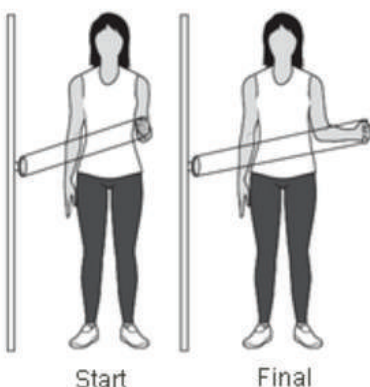


1. Treceți banda elastică printre barele spalierului sau fixați banda elastică la un capat de un punct stabil iar pe celălalt capat prindeți-l cu o mână
2. Stați în picioare, având cotul îndoit la 90° și lipit de corp ca în imaginea alăturată
3. Țineți cotul lipit de corp și rotiți intern brațul, trăgând de elastic
4. Reveniți încet la poziția inițială și repetați.

**Important:** Țineți cotul lipit de corp

### 9. ROTAȚIA EXTERNĂ

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** infraspinosul, rotundul mic, deltoidul posterior;  
\*Ar trebui resimțită întinderea în spatele umărului și în partea superioară a spatelui  
**Echipament necesar:** o bandă elastică, suficient de rezistentă.  
Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, treceți la 3 seturi a câte 12 repetări fiecare



1. Stați în picioare, treceți banda elastică printre barele spalierului sau fixați banda elastică la un capat de un punct stabil iar pe celălalt capat prindeți-l cu o mână
2. Țineți cotul îndoit și lipit de corp și rotiți brațul spre exterior, trăgând de elastic
3. Reveniți încet la poziția inițială și repetați.

**Important:** Aduceți omoplații împreună când trageți cotul înapoi.

## EXERCIȚII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 10. FLEXIA COTULUI

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** bicepsii; \*Ar trebui resimțită întinderea în partea din față a antebrațului

**Echipament necesar:** Începeți cu o greutate care permite 3 seturi a câte 8 repetări și continuați cu 3 seturi a câte 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor, adăugați treptat de la 0.5 kg până la maxim 2.5 kg. De fiecare dată când creșteți greutatea, începeți din nou cu câte 3 seturi a câte 8 repetări.



1. Stați în picioare, cu greutatea distribuită uniform pe ambele picioare, spatele drept

2. Țineți cotul lipit de corp și ridicați ușor greutatea spre umăr, ca în imaginea alăturată

3. Mențineți poziția timp de 2 secunde

4. Reveniți încet la poziția inițială și repetați.

**Important:** Nu vă grăbiți și nu vă balansați brațul

### 11. EXTENSIA COTULUI

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** tricepsii; \*Ar trebui resimțită întinderea în partea din spate a antebrațului

**Echipament necesar:** Începeți cu o greutate care permite 3 seturi a câte 8 repetări și continuați cu 3 seturi a câte 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor, adăugați treptat de la 0.5 kg până la maxim 2.5 kg. De fiecare dată când creșteți greutatea, începeți din nou cu câte 3 seturi a câte 8 repetări.



1. Stați în picioare, cu greutatea distribuită uniform pe ambele picioare, spatele drept

2. Ridicați brațul și îndoiți cotul cu greutatea în spatele capului. Susțineți brațul cu cealaltă mână care este așezată sub cot

3. Îndreptați-vă încet cotul și aduceți greutatea deasupra capului.

4. Mențineți poziția timp de 2 secunde

5. Coborâți încet brațul înapoi în spatele capului și repetați.

**Important:** Mențineți mușchii abdominali contractați și nu arcuiți spatele



## EXERCIȚII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 12. TONIFIEREA TRAPEZULUI

#### Echipament necesar:

Începeți cu o greutate suficient de ușoară pentru a permite 3 până la 4 seturi de 20 de repetări fără durere. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați 1-1,5 kg (până la 3 kg), dar faceți mai puține repetări. Progresati la 3 seturi de 15 repetări la fiecare creștere a greutății, cu greutatea maximă de aproximativ 3 kg

**Repetări:** 3 seturi a câte 20 de exerciții, 3-5 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** deltooidul, supraspinosul, trapezul; \*Ar trebui resimțită întinderea în spatele umărului și în partea superioară a spatelui



1. Puneți genunchiul pe o bancă sau pe un scaun și aplecați-vă înainte astfel încât mâna corespunzătoare genunchiului îndoit să ajungă pe bancă și să vă susțină greutatea. Cealaltă mână este lângă corp, cu palma îndreptată spre corp.

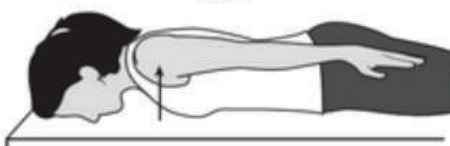
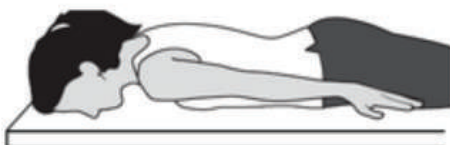
2. Ținând în mână o greutate de 0,5 kg ridicați brațul în lateral până la nivelul umărului și până este paralel cu podeaua.

3. Coborâți încet brațul în poziția inițială pentru în timp ce numărați până la 5.

**Important:** Folosiți o greutate care face dificile ultimele repetări, fără însă a provoca durere

### 13. MOBILIZAREA SCAPULEI

**Repetări:** 10 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** trapezul  
\*Ar trebui resimțită întinderea în partea superioară a spatelui, la nivelul omoplaților



1. Întindeți-vă pe burtă cu brațele de lângă corp. Dacă e nevoie, pentru confort, puteți pune o pernă

2. Trageți ușor umerii, cât de mult puteți, înspre înapoi, încercând să vă apropiați omoplații

3. Relaxați până la jumătatea poziției și mențineți timp de 10 secunde.

4. Relaxați și repetați de 10 ori.

**Important:** Nu vă încordați gâtul

## EXERCIIILE PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 14. RETRAȚIA SCAPULARĂ

**Repetări:** 2 seturi a câte 10 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** trapezul; \*Ar trebui resimțită întinderea în partea superioară a spatelui, la nivelul omoplaților

#### Echipament necesar:

Începeți cu o greutate suficient de ușoară pentru a permite 2 seturi de 8-10 repetări fără durere și avansați la 3 seturi de câte 15 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați 0,5 kg până la maxim 2,5 kg de greutate. La fiecare creștere a greutății efectuați 2 seturi a câte 8-10 repetări.



1. Întindeți-vă pe burtă cu brațul dureros atârând lateral, ca în imagine.

2. Tineți în mână o greutate de 0,5 kg și, cotul întins, ridicați ușor greutatea apropiind omoplații, cât de mult puteți

3. Reveniți încet la poziția inițială și repetați timp ce numărați până la 5.

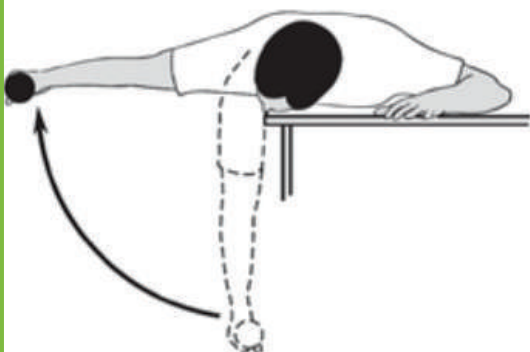
**Important:** Nu ridicați umărul spre ureche

### 15. ABDUCȚIA UMĂRULUI LA MARGINEA MESEI

**Repetări:** 3 seturi a câte 8 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** trapezul, infraspinosul, deltoidul, rotundul mic.  
\*Ar trebui resimțită întinderea în spatele umărului și în partea superioară a spatelui

#### Echipament necesar:

Începeți cu o greutate suficient de ușoară pentru a permite 3 seturi a câte 8 repetări și avansați la 3 seturi de câte 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați 0,5 kg până la maxim 2,5 kg de greutate. La fiecare creștere a greutății reîncepeți să efectuați 3 seturi a câte 8 repetări.



1. Întindeți-vă pe burtă cu brațul dureros atârând lateral

2. Tineți în mână o greutate de 0,5 kg și ridicați încet brațul până la nivelul ochilor.

3. Coborâți încet brațul în poziția de pornire și repetați.

**Important:** Controlați mișcarea pe măsură ce coborâți greutatea.



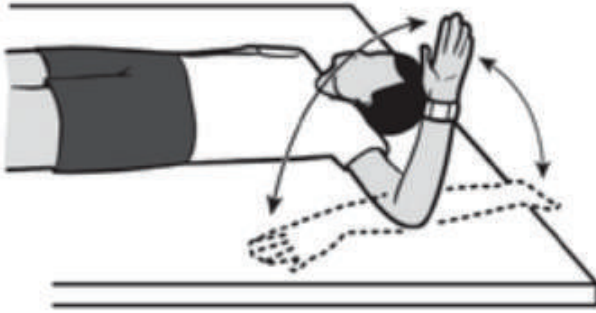
## EXERCITII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 16. ROTAȚIA INTERNĂ ȘI EXTERNĂ, CU GREUTATE

**Repetări:** 3-4 seturi a câte 20 de exerciții, 3-5 zile/săptămână

**Mușchii lucrați:** Rotație internă: deltoidul anterior, pectoralii, subscapularul, latissimus. Rotație externă: deltoidul posterior, infraspinosul, rotundul mic; \*Ar trebui resimțită întinderea în partea din față și din spate a umărului, în piept și în partea superioară a spatelui

**Echipment necesar:** Începeți cu o greutate suficient de ușoară pentru a permite efectuarea a 3-4 seturi a câte 20 de repetări fără durere. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte 1-1,5 kg dar faceți mai puține repetări. Efectuați 3 seturi a câte 15 repetări la fiecare creștere a greutății, fără a depăși greutatea de 3 kg.



1. Întindeți-vă pe spate pe o suprafață plană, cu brațul în abducție de 90° și cotul îndoit la 90°, cu degetele îndreptate în sus

2. Ținând cotul îndoit și lipit de podea și mișcați încet brațul ca pentru a descrie un arc de cerc – ca în imaginea alăturată

**Important:** Utilizați o greutate care face ultimele repetări dificile, dar fără a vă provoca durere

### 17. ROTAȚIA EXTERNĂ, CU GREUTATE

**Echipment necesar:**

Începeți cu o greutate care permite efectuarea a 2 seturi de câte 8-10 repetări (aproximativ 0,5-1 kg) și treceți la 3 seturi de câte 5 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor, adăugați câte 0,5 kg până la 2,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutatea, începeți din nou cu 2 seturi de câte 8-10 repetări.



1. Întindeți-vă pe spate pe o suprafață plană și fermă, cu umărul afectat deasupra și capul pe brațul sănătos.

2. Țineți cotul îndoit la 90°, ca în imaginea alăturată.

3. Țineți brațul lipit de corp și efectuați o rotire a brațului ridicând greutatea în poziție verticală

4. Coborâți încet greutatea până la poziția inițială în timp ce numarați până la 5.

**Important:** Nu vă lăsați corpul să se rotească înapoi în timp ce ridicați greutatea.

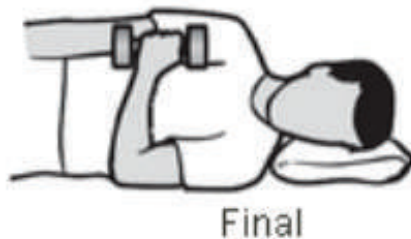
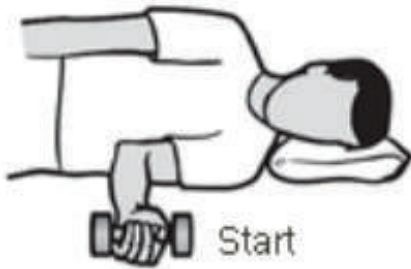
## EXERCIȚII PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII UMĂRULUI

### 18. ROTAȚIA INTERNĂ, CU GREUTATE

**Repetări:** 2 seturi a câte 10 exerciții, 3 zile/săptămână  
**Mușchii lucrați:** subscapularul, rotundul mare  
Ar trebui resimțită întinderea în partea din față a umărului

#### Echipament necesar:

Începeți cu o greutate care permite efectuarea a 2 seturi de câte 8-10 repetări (aproximativ 0,5-1 kg) și treceți la 3 seturi de câte 5 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor, adăugați câte 0,5 kg până la 2,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutatea, începeți din nou cu 2 seturi de câte 8-10 repetări.



1. Întindeți-vă pe o suprafață fermă, plană, pe partea laterală a brațului afectat. Așezați o pernă sub cap pentru a vă menține coloana dreaptă.

2. Tineți cotul lipit de corp și îndoiți la un unghi de 90°, ca în imaginea alăturată

3. Tineți cotul îndoit și perpendicular pe corp și rotiți încet brațul la umăr, ridicând greutatea în poziție verticală.

4. Coborâți încet greutatea până la poziția inițială.

**Important:** Nu vă lăsați corpul să se rotească înapoi în timp ce ridicați greutatea.