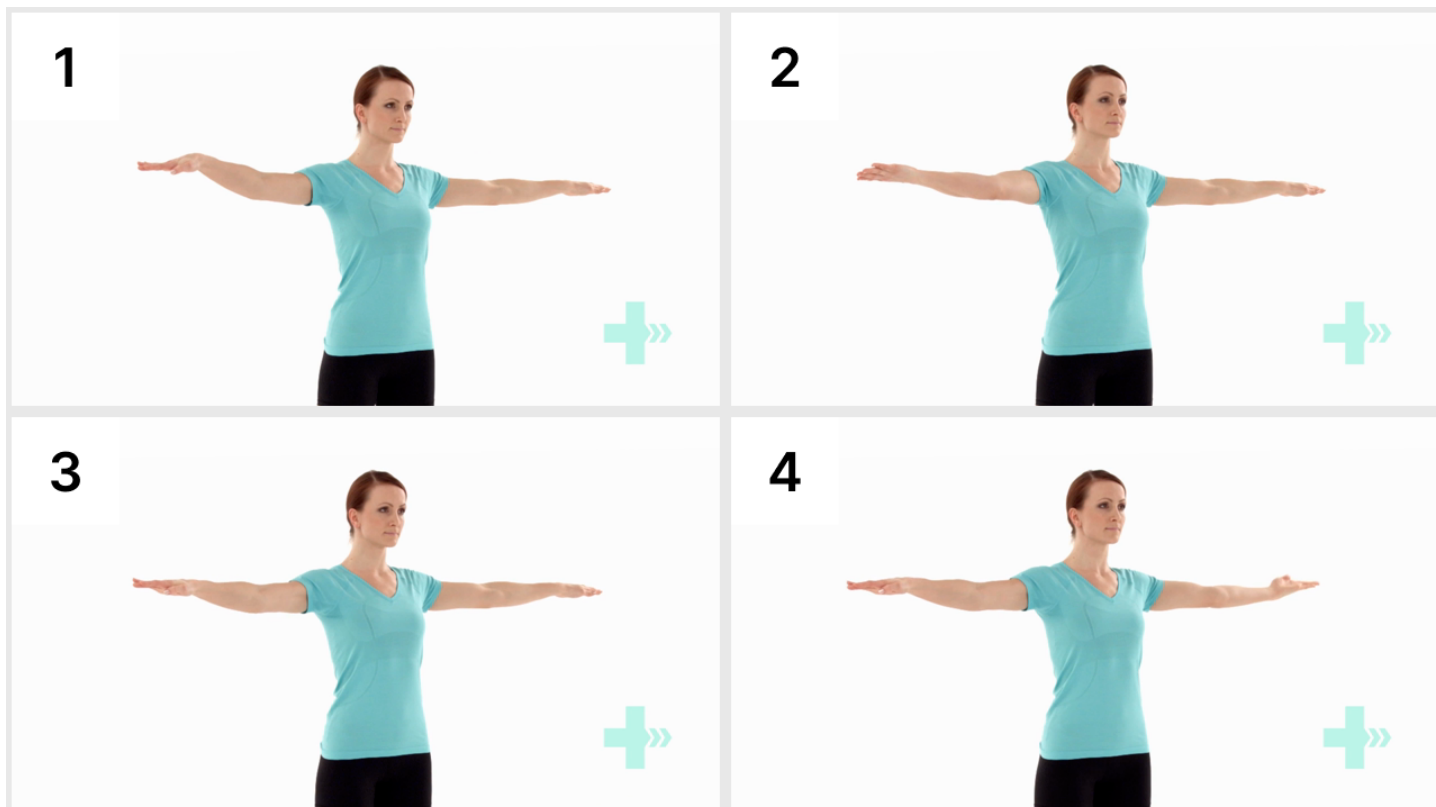


## 1. Mobilizacja układu nerwowego [30805]

3 Serii • 3 Powtórzeń

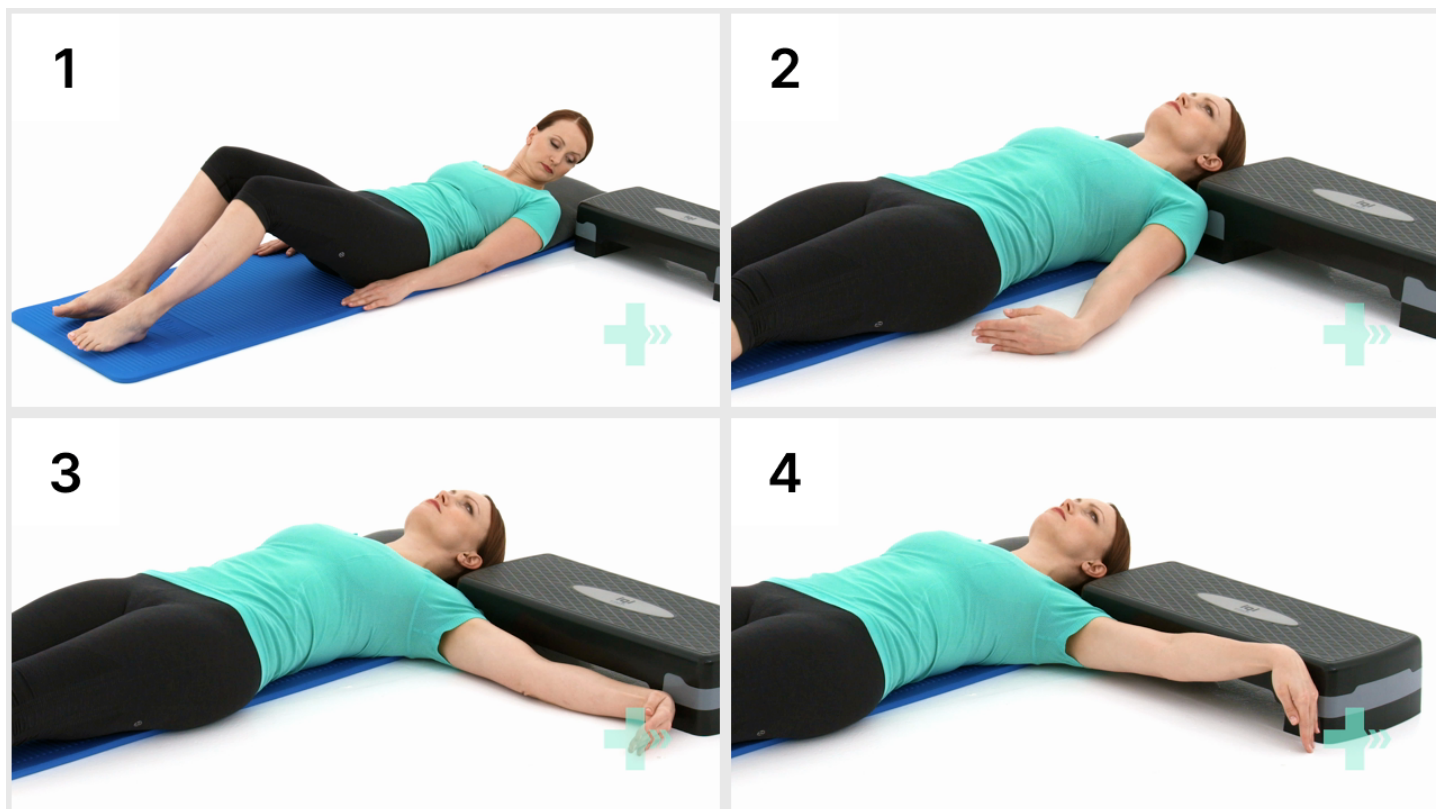


Podnieś obie ręce na boki, tak aby były na wysokości barków.

Teraz delikatnie odwracaj nadgarstki, w zakresie wolnym od bólu, w górę i w dół, wykonując ruch po jednym nadgarstkiem na raz.

## 2. Ślizg nerwu promieniowego - z użyciem przedmiotu

3 Serii • 3 Powtórzeń



Położ się na plecach z bolącą kończyną górną przy boku.

Oprzyj górną część ramienia o solidny przedmiot (może to być step), aby utrzymać bark ściągnięty do dołu.

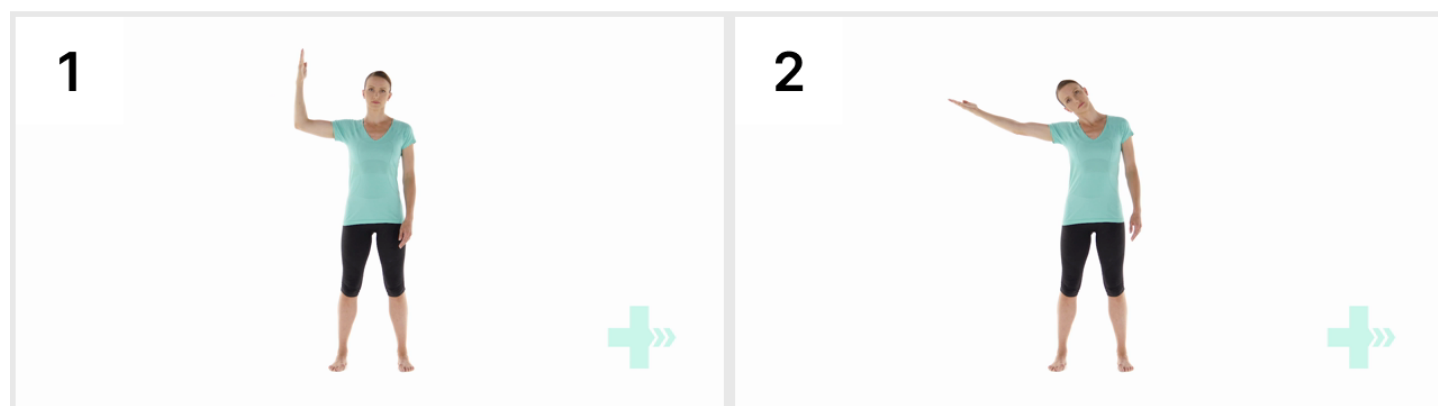
Zegnij nadgarstek, a następnie zacznij odsuwać rękę od boku, utrzymując nieruchomo resztę ciała.

Jeśli twoje ramię osiągnie wysokość barku, zatrzymaj ruch i zacznij obracać przedramię do wewnątrz.

Kiedy poczujesz, że zaczyna się rozciąganie, zwolnij ruch. Powtórz całą sekwencję.

### 3. Ślizg splotu ramiennego

3 Serii • 3 Powtórzeń



Stań prosto lub usiądź prosto.

Odwiedź ramię po stronie kontuzjowanej i utrzymuj je uniesione do boku oraz zgięte w łokciu. Dłoń skierowana do boku głowy.

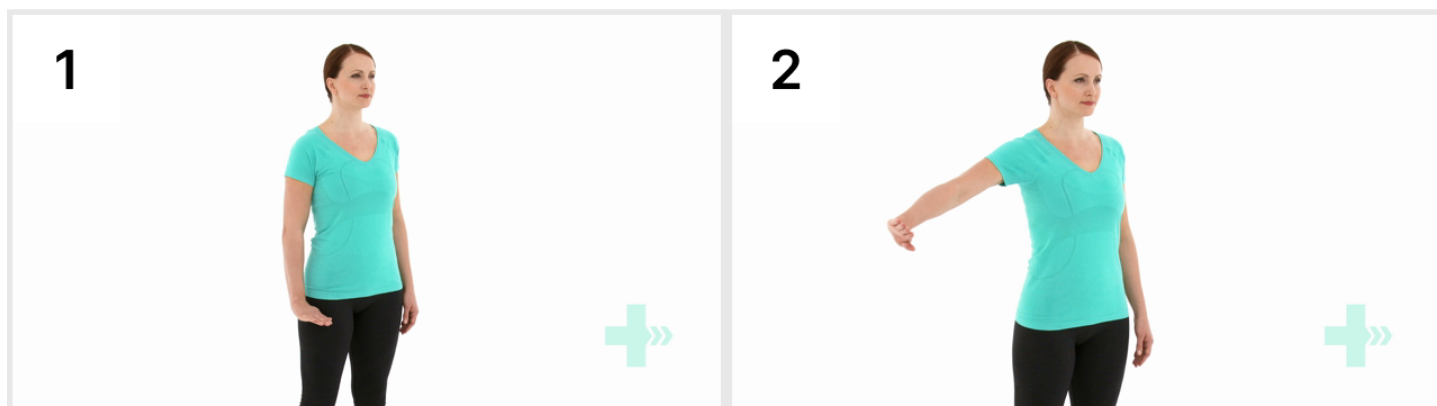
Równocześnie zacznij prostować ramię w łokciu, przechylając głowę w tym samym kierunku.

Wróć do pozycji wyjściowej ramienia i głowy.

Kontynuuj ten ruch w stałym tempie.

## 4. Ślizg splotu ramiennego 2 (nerw pośrodkowy)

3 Serii • 3 Powtórzeń



Stań prosto, z rękami rozluźnionymi wzdłuż tułowia.

Ułóż ćwiczącą rękę tak, aby dłoń była równoległa do podłogi, a palce skierowane do przodu.

Trzymając nadgarstek w tej pozycji i wyprostowany łokieć, unieś ramię do boku, aż poczujesz delikatne rozciągnięcie.

Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.