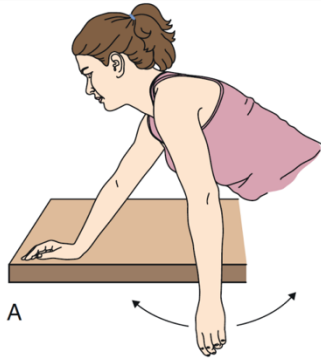
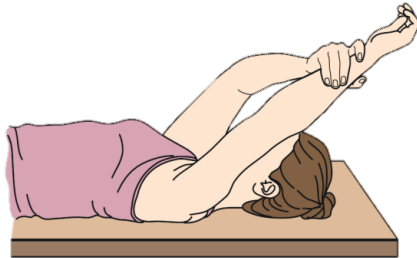
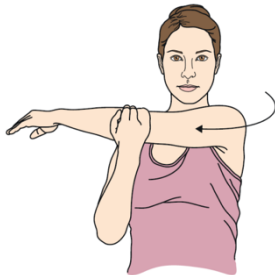
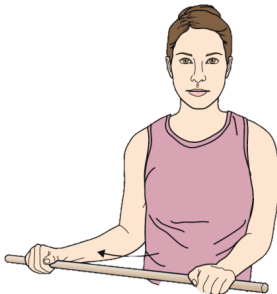
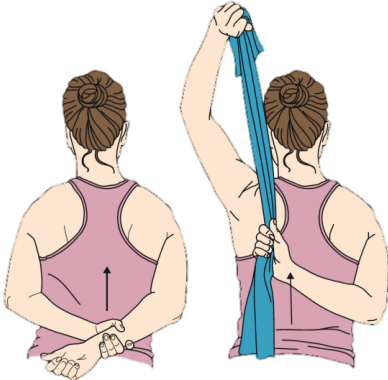


BÀI TẬP CỨNG KHỚP VAI

 A	Bài tập con lắc Chống 1 tay lên bàn và nghiêng người ra trước. Cánh tay còn lại tự do và bắt đầu cho động đưa cánh tay. Động đưa ra trước và ra sau, động đưa sang bên, động đưa theo vòng tròn Lặp lại từ 5-10 lần mỗi bên
Bài tập đưa tay qua đầu Nằm ngửa, nâng cổ tay bên bệnh qua khỏi đầu bằng tay còn lại. Không để lưng cong khi tập. Có thể để khuỷu hơi gập khi khởi đầu động tác Lặp lại bài tập 5-10 lần	
 C	Căng bờ sau vai Đặt tay bệnh chéo sang bên đối diện. Căng nhẹ vai bệnh bằng cách kéo tay không bệnh về phía người. Lặp lại 5 lần
Vặn tay sang bên Ngồi trên ghế và cầm 1 dụng cụ thẳng (cây dù hoặc cây gậy). Giữ khuỷu áp sát người suốt bài tập. Dùng tay bên lành đẩy tay bệnh di chuyển ra xa trục cơ thể thông qua dụng cụ thẳng	



Có thể tập lúc nằm. Lặp lại bài tập
5-10



Đặt tay sau lưng

Đặt 2 tay 2 bên người .

Dùng tay lành nắm cổ tay bệnh và kéo nhẹ tay đau về phía mông đối diện. Đặt tay bệnh sau lưng, dùng tay lành kéo trượt tay bệnh lên trên thông qua một cái khăn tắm.

