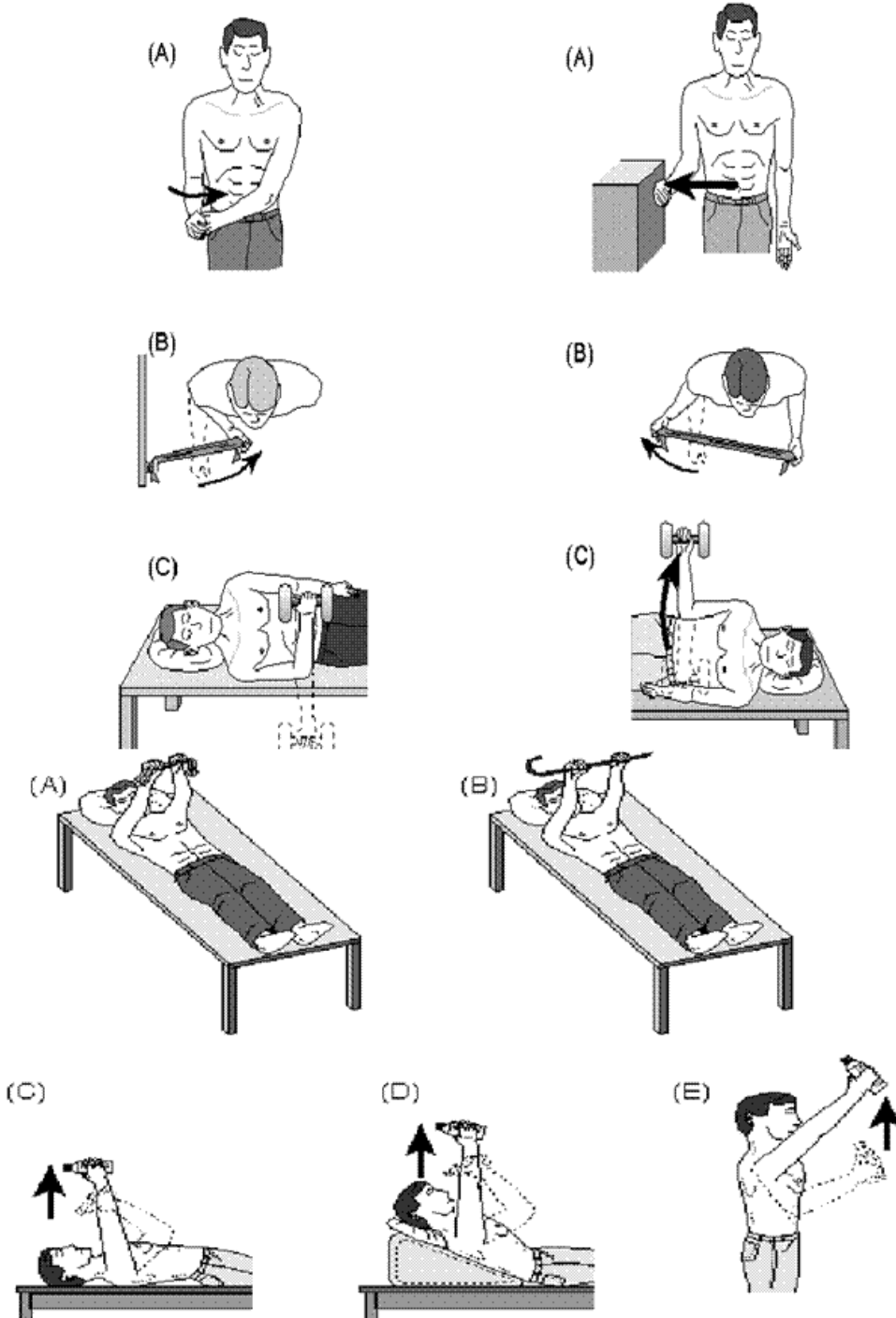


Omuz Sıkışma Sendromu ve Rotator Manşet Yırtıkları için Egzersizler

İnternal ve Eksternal Rotatorları Güçlendirme



Aşağıdaki egzersizleri günde 3 seans uygulayınız. Her bir seansda her bir hareketi 15 kere olacak şekilde uygulayınız.