

# 테라밴드 사용법

이 운동은 일상 생활을 위하여 힘을 키우고 추후의 상체 부상을 예방하는 것을 도움 테라밴드를 사용합니다.

이 유인물에 있는 각각의 테라밴드 운동을 하십시오:

\_\_\_\_\_ 번을 하루에 \_\_\_\_\_ 번 하십시오.



이 유인물의 디지털  
사본을 원하는 경우  
핸드폰 카메라로  
스캔하십시오.

## 1 번 운동: 어깨 수평 외전 및 내전

- 양 손으로 테라밴드의 양 끝을 잡으십시오.
- 가슴 높이에 손을 함께 두십시오. 팔꿈치는 가슴 높이로 유지하십시오.
- 팔꿈치를 펴면서 손을 옆으로 벌리십시오.



시작



끝

## 2 번 운동: 어깨 구부리기

- 양 손으로 테라밴드의 양 끝을 잡으십시오. 무릎 위에 양 손을 함께 올려놓으십시오.
- 한 손은 무릎 위에 두고 다른 한 손은 당겨서 팔꿈치가 펴질 때까지 머리 위로 올리십시오..
- 다른 손으로 되풀이 하십시오.



시작



끝

## 3 번 운동: 팔꿈치 구부리기

- 테라밴드를 반으로 접어 짧게 만드십시오. 양손으로 양끝을 잡으십시오.
- 무릎 위에 양 손을 함께 올려놓으십시오.

- 한 손을 무릎 위에 놓은 채 다른 손을 어깨에 대십시오. 이 때 팔꿈치를 옆구리에 대고 있어야 합니다. 다른 손으로 이 동작을 반복하십시오.



시작



끝

#### 4 번 운동: 팔꿈치 확장

- 테라밴드를 짧게 잡으십시오.
- 양손을 가슴 높이로 올리고 팔꿈치는 옆구리에 붙이십시오.
- 한 손은 가슴에 놓고 다른 손은 똑바로 아래로 당기십시오.
- 다른 손으로도 같은 동작을 반복하십시오.



시작



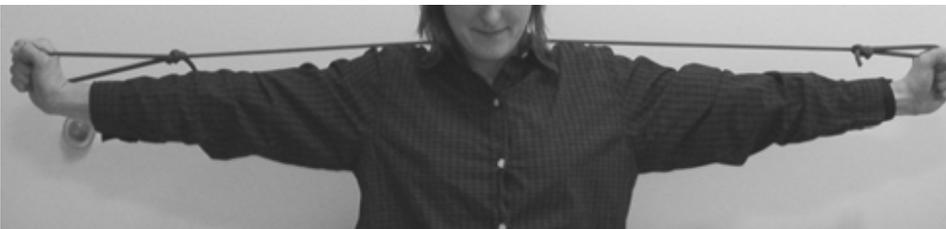
끝

#### 5 번 운동: 팔꿈치를 내전으로 확장하기

- 테라밴드를 펼쳐서 양손으로 양끝을 잡으십시오.
- 테라밴드를 머리 뒤로 가게 하고 양손을 머리 양쪽에 두십시오..
- 팔을 어깨 높이로 유지하면서 양손을 옆으로 당기십시오.



시작



끝

#### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료 제공자에게 전화하십시오.

#### 연락처:

담당 의료인의 이름 및 전화번호:

---



---

# Using a Theraband

*These exercises using a theraband will help increase your strength for your daily living skills and prevent further injuries to your upper body.*



*Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.*

Do each of the theraband exercises in this handout:

\_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day

## Exercise #1: Shoulder Horizontal Abduction and Adduction

- Hold 1 end of the theraband in each hand.
- Place your hands together at chest level. Keep your elbows at chest level.
- Pull your hands out to the sides, straightening your elbows.



Beginning



End

## Exercise #2: Shoulder Flexion

- Hold an end of the theraband in each hand. Place your hands together on your lap.
- Keeping one hand in your lap, pull the other hand above your head, until your elbow straightens.
- Repeat with the other hand.



Beginning



End

### Exercise #3: Elbow Flexion

- Fold the theraband in half to shorten it. Hold one end in each hand.
- Place your hands together on your lap.
- Keeping 1 hand on your lap, touch your shoulder with other hand. Be sure to keep your elbow at your side as you do this. Repeat with the other hand.



Beginning



End

### Exercise #4: Elbow Extension

- Keep the theraband short.
- Place your hands together at chest level, keeping your elbows at your sides.
- Keeping 1 hand at your chest, pull straight down with the other.
- Repeat with the other hand.



Beginning



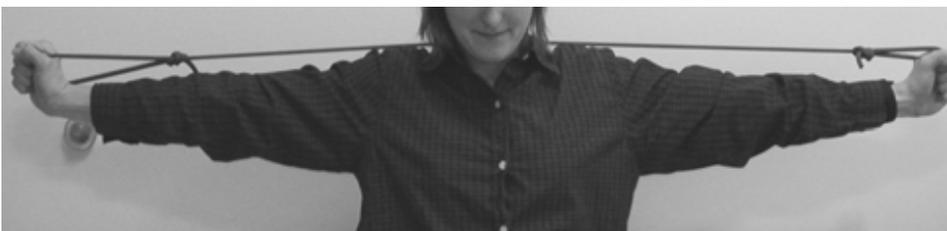
End

### Exercise #5: Elbow Extension in Adduction

- Unfold the theraband and hold one end in each hand.
- Place your hands by the sides of your head, with the theraband behind your head.
- Pull your hands out to the sides, keeping your arms at shoulder level.



Beginning



End

#### QUESTIONS?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

#### Who to call:

Your provider's name and phone number:

---

---