

Использование терапевтического эспандера Thera-band

Эти упражнения с использованием терапевтического эспандера помогут укрепить ваши силы для отправления ежедневных навыков и предотвратить дальнейшие травмы верхней части вашего тела.



Выполните каждое из упражнений с эспандером, предложенных на этой листовке:

_____ раз, _____ раз в день.

Сканируйте с помощью камеры вашего телефона для доступа к цифровой копии этой листовки

Упражнение 1: Горизонтальное отведение и приведение плеча

- Захватите по одному концу эспандера каждой ладонью.
- Держите руки вместе на уровне груди. Держите локти на уровне груди.
- Отведите ладони в стороны, выпрямив локти.



Старт



Финиш

Упражнение 2: Сгибание плеча

- Захватите по одному концу эспандера каждой ладонью. Положите ладони на колени.
- Удерживая одну ладонь на колене, поднимите другую ладонь выше уровня головы до выпрямления локтя.
- Повторите с другой ладонью.



Старт



Финиш

Упражнение 3: Сгибание локтя

- Сложите эспандер вдвое, чтобы сделать его короче. Захватите по одному концу каждой ладонью.
- Положите ладони на колени.
- Удерживая одну ладонь на колене, дотроньтесь до плеча другой ладонью. Выполняя это, зафиксируйте локоть прижатым к боку. Повторите с другой ладонью.



Старт



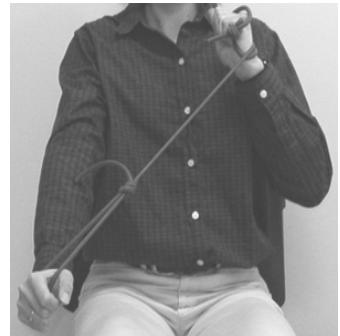
Финиш

Упражнение 4: Выпрямление локтя

- Оставьте эспандер коротко сложенным.
- Держите руки вместе на уровне груди, удерживая локти прижатыми к бокам.
- Удерживая одну ладонь на уровне груди, потяните другой ладонью прямо вниз.
- Повторите с другой ладонью.



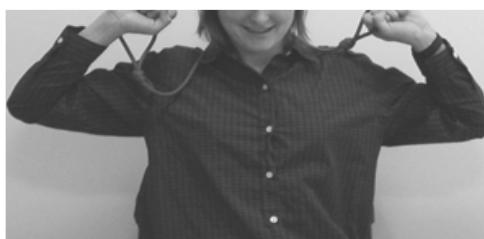
Старт



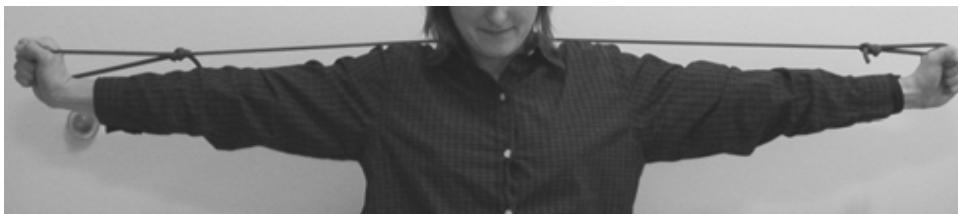
Финиш

Упражнение 4: Выпрямление локтя в приведённом положении

- Разверните эспандер во всю длину и захватите каждой ладонью.
- Разместите ладони по обеим сторонам вашей головы, расположив эспандер за головой.
- Потяните обеими ладонями в стороны, удерживая руки на уровне плеч.



Старт



Финиш

ВОПРОСЫ?

Ваши вопросы значимы. По вопросам и с жалобами обратитесь к вашему врачу или медицинскому обслуживающему.

К кому обращаться:

Имя вашего обслуживающего и телефон:

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.



Do each of the theraband exercises in this handout:

_____ times, _____ times a day

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

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



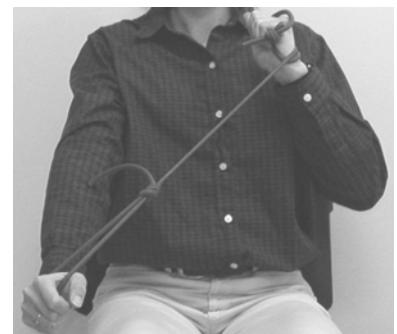
End

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.



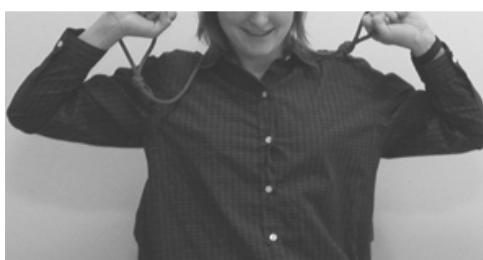
Beginning



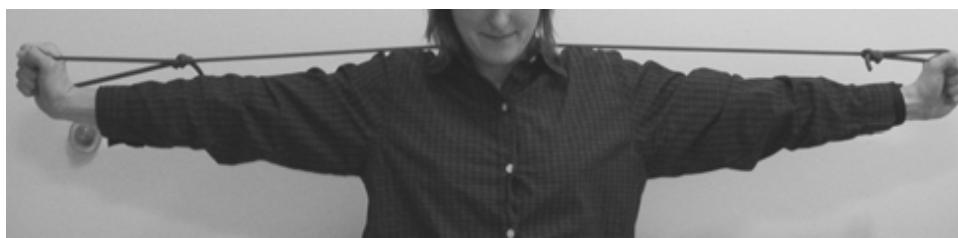
End

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:
