

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.



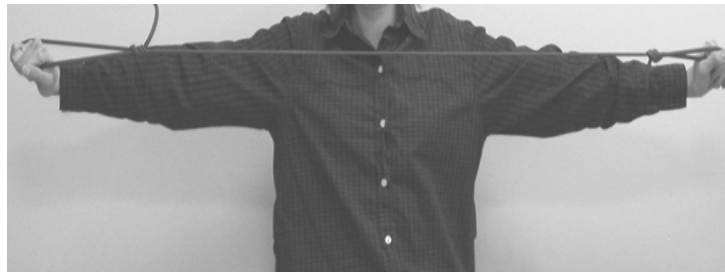
이 유인물의 디지털
사본을 원하는 경우
핸드폰 카메라로
스캔하십시오.

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.



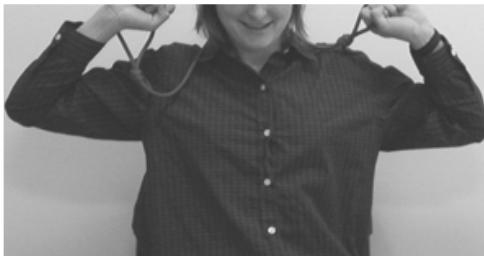
시작



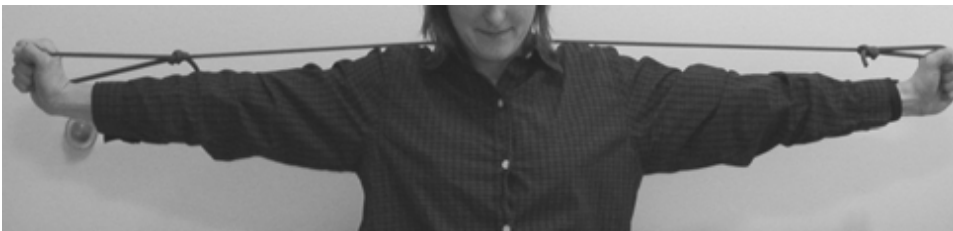
끝

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:

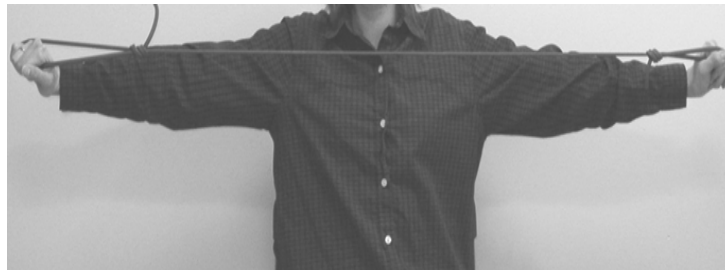
_____ times, _____ times a day

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.



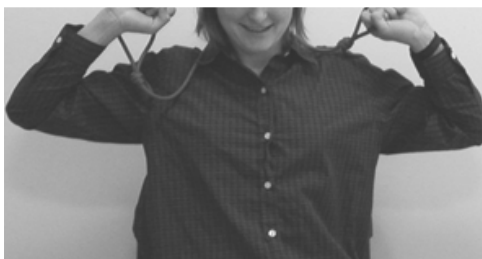
Beginning



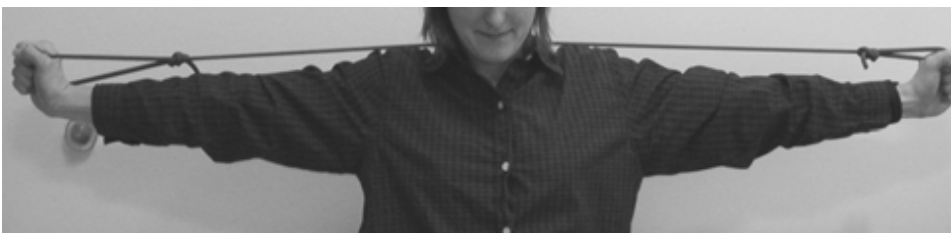
End

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:
