

# 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:

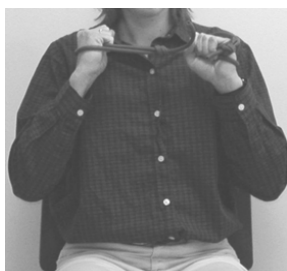
\_\_\_\_\_ раз, \_\_\_\_\_ раз в день.



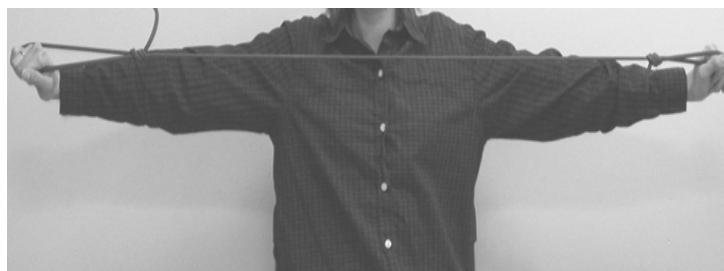
Сосканируйте с помощью камеры вашего телефона для доступа к цифровой копии этой листовки

## 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.



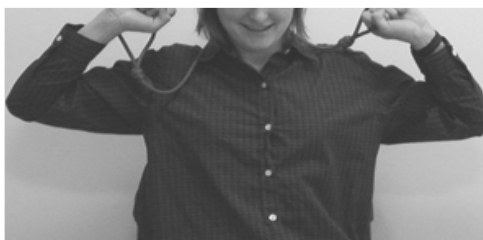
Старт



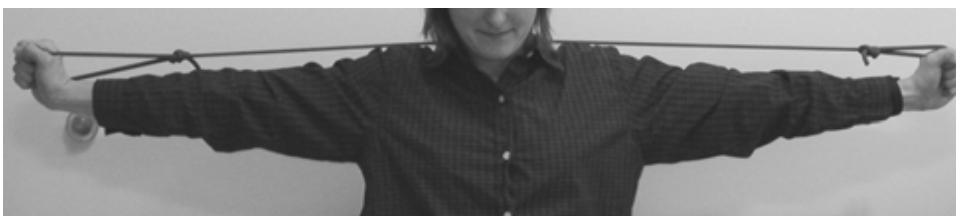
Финиш

### 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.*



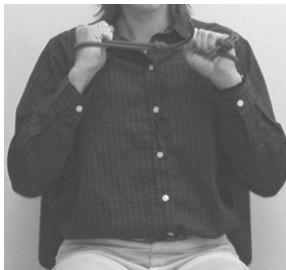
*Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.*

Do each of the theraband exercises in this handout:

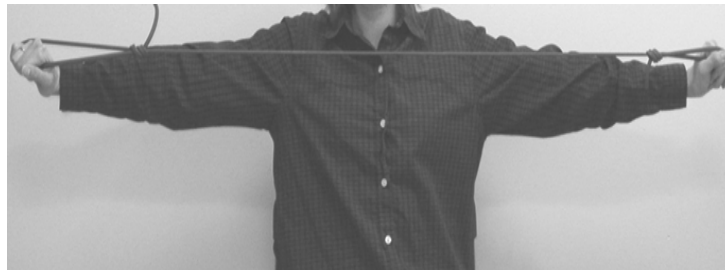
\_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day

## 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.



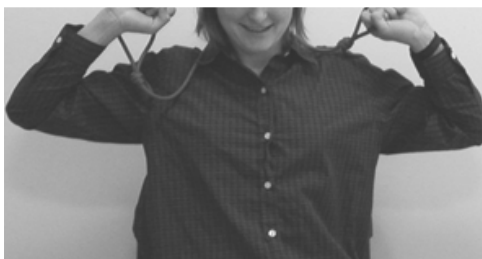
Beginning



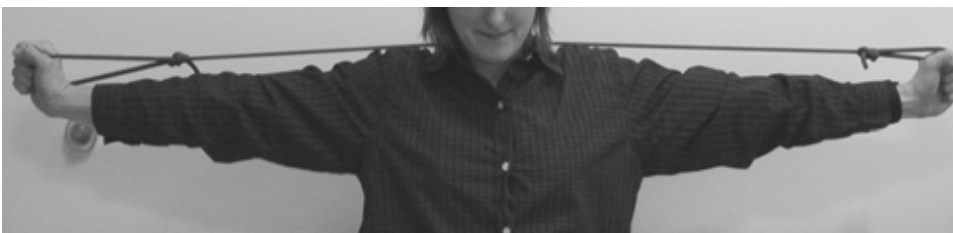
End

### 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:

---

---