

Cómo usar una *Theraband*

Los ejercicios con una theraband ayudarán a aumentar su fortaleza para desempeñar sus actividades diarias y prevenir lesiones adicionales en la parte superior del cuerpo.

Haga cada uno de los ejercicios de theraband de este material:

_____ veces, _____ veces al día.

Ejercicio #1: abducción y aducción horizontal de hombro

- Sujete un extremo de la banda *Theraband* en cada mano.
- Junte las manos a la altura del pecho. Mantenga los codos a la altura del pecho.
- Extienda las manos a los lados, enderezando los codos.



Posición inicial



Posición final

Ejercicio #2: flexión de hombro

- Sujete un extremo de la *Theraband* en cada mano. Repose las manos sobre las piernas.
- Con una mano sobre la pierna, estire la otra verticalmente, más arriba de la cabeza hasta estirar el codo.
- Repita con la otra mano.



Posición inicial



Posición final



Use la cámara de su teléfono para
obtener una copia digital de este folleto.

Ejercicio #3: flexión de codo

- Doble la banda por la mitad para acortarla. Sujete un extremo en cada mano.
- Coloque las manos sobre sus piernas.
- Ahora mantenga una mano sobre la pierna y toque su hombro con la otra. Asegúrese de mantener el codo a los costados mientras lo hace. Repita con la otra mano.



Posición inicial



Posición final

Ejercicio #4: extensión de codo

- Mantenga la theraband acortada.
- Junte las manos a la altura del pecho con los codos a los costados.
- Mantenga una mano en el pecho y extienda la otra hacia abajo.
- Repita con la otra mano.



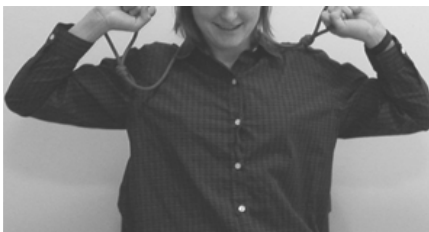
Posición inicial



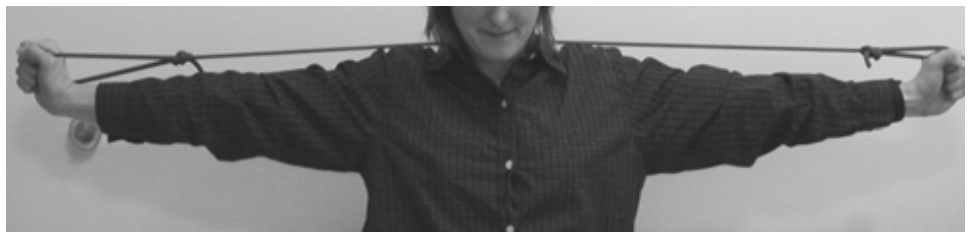
Posición final

Ejercicio #5: aducción con extensión de codo

- Sujete un extremo de la theraband en cada mano.
- Coloque la theraband detrás de la cabeza y las manos a los lados de la cabeza.
- Estire la banda a los lados con las manos, extendiendo a la vez los brazos a la altura de los hombros.



Posición inicial



Posición final

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o profesional de atención a la salud si tiene dudas o preocupaciones. **A quién llamar:**

Nombre y número telefónico de su proveedor: _____

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.



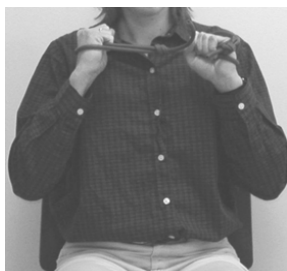
*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

Do each of the theraband exercises in this handout:

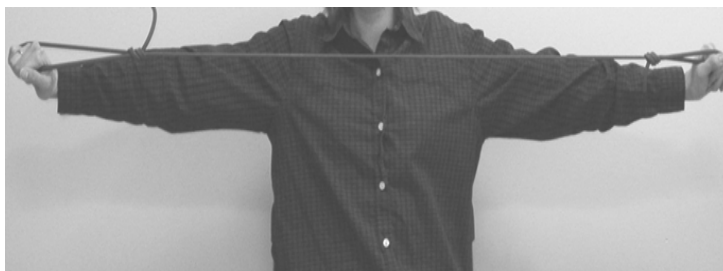
_____ times, _____ times a day

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



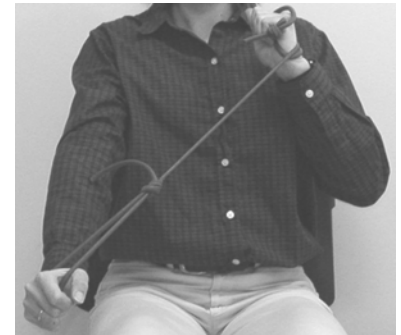
End

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.



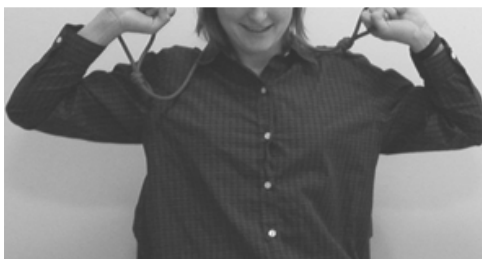
Beginning



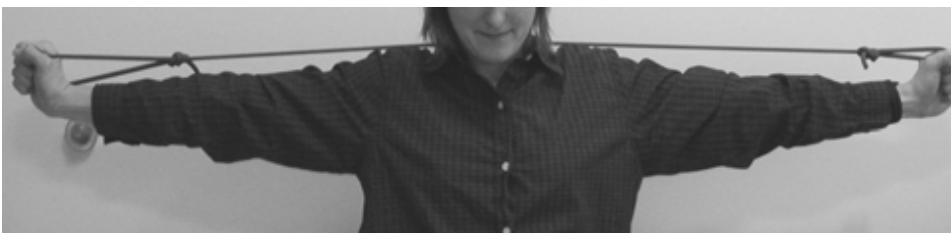
End

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:
