

Активные двигательные упражнения: запястья, локти, предплечья и плечи

Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms, and Shoulders

Repeat these exercises _____ times, _____ times a day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

Повторяйте каждое упражнение _____ раз, _____ раз в день. Выполняйте только отмеченные упражнения.

Выполняйте упражнения:

- Обеими руками
- Правой рукой
- левой рукой

Wrists 1

Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.

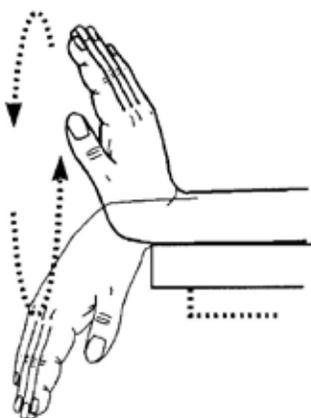


Запястья 1

Положите руку на стол так, чтобы ладонь выходила за край стола. Медленно изгибайте запястье вверх и вниз.

Wrists 2

Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.

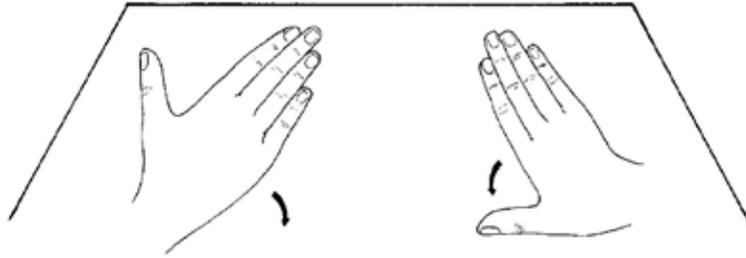


Запястья 2

Положите руку на стол так, чтобы запястье выходило за край стола. Делайте вращательные движения запястьем направо и налево.

☐ Wrists 3

Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



☐ Запястья 3

Положите руку и кисть руки на стол ладонью вниз. Передвиньте кисть руки по направлению к мизинцу. Затем передвиньте кисть руки по направлению к большому пальцу. Не шевелите рукой.

☐ Forearms

Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.

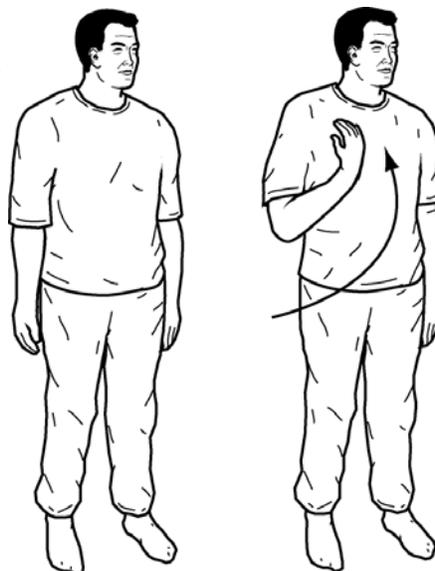


☐ Предплечья

Прижмите руку к туловищу, согнув ее в локте и подогнув ее к боку. Поверните кисть руки таким образом, чтобы ладонь была повернута вверх. Поверните кисть руки таким образом, чтобы ладонь была повернута вниз.

☐ Elbows

Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.

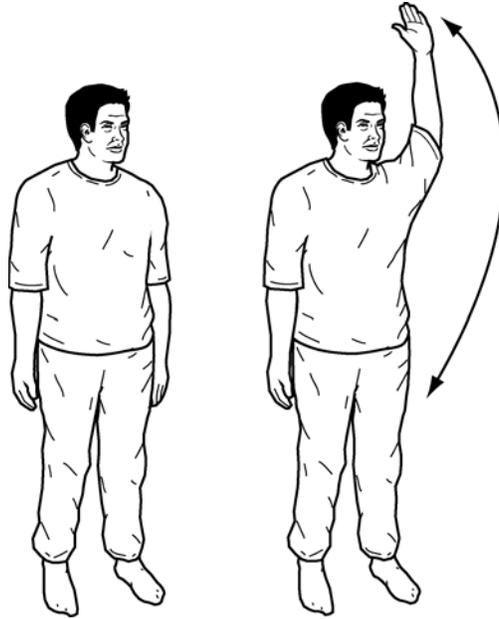


☐ Локти

Прижмите руку к туловищу, не сгибая локоть. Согните локоть и поднимайте кисть руки до тех пор, пока она не коснется плеча.

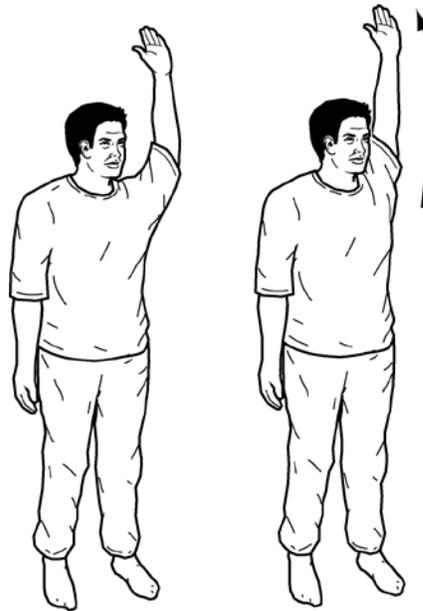
☐ Shoulders 1

Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.



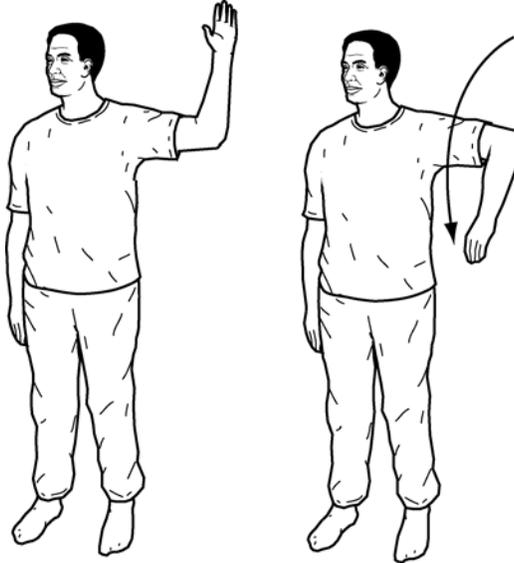
☐ Плечи 1

Прижмите руку к туловищу ладонью внутрь. Не сгибая локоть, поднимите руку перед собой, а затем вверх. Мягко вытяните руку, а затем опустите ее.



☐ Shoulder 2

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

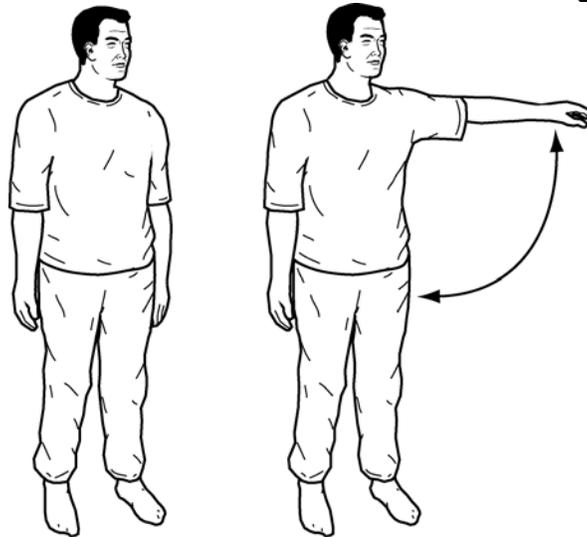


☐ Плечи 2

Прижмите руку к туловищу ладонью внутрь, затем поднимите руку до уровня плеч. Изгибая локоть, поднимите руку вверх, затем вниз.

☐ Shoulder 3

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



☐ Плечи 3

Прижмите руку к туловищу ладонью внутрь, затем поднимите руку до уровня плеч. Изгибая локоть, поднимите руку вверх, затем вниз.