

Arm Theraband Exercises: Standing

Do these exercises while standing. You will hold one end of the theraband in the hand of the arm you are to exercise. The other end of the band will most often be anchored by your foot on the exercising side. Be sure to breathe as you do these exercises. Do the exercises with slow, steady motions for the best results.

Exercises should be done _____ times each day.

Repeat each exercise _____ times.

Do these exercises with: Right arm Left arm Both arms

- Anchor the band around your foot on the same side you are exercising.

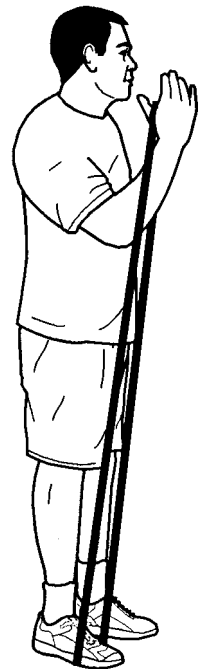
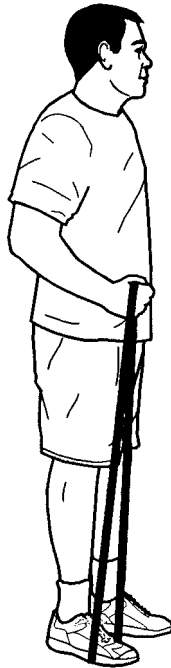
Hold the other end of the band in your hand.

Start with your arm at your side and your elbow bent to 90 degrees.

Slowly bend your arm at the elbow, bringing your hand to your shoulder, stretching the band.

Slowly take your elbow back to the starting point.

Relax and repeat.



Ejercicios de brazos con la banda elástica Theraband: parado

Haga estos ejercicios de pie. Deberá sujetar un extremo de la banda elástica con la mano del brazo que estará ejercitando. El otro extremo de la banda estará fijado generalmente por el pie del lado que está ejercitando. Asegúrese de respirar mientras hace los ejercicios. Para obtener los mejores resultados, haga los ejercicios con movimientos lentos y continuos.

Haga los ejercicios _____ veces al día.

Repita cada ejercicio _____ veces.

Haga estos ejercicios con: Brazo derecho Brazo izquierdo
 Ambos brazos

- Fije la banda alrededor del pie, en el mismo lado que está ejercitando.

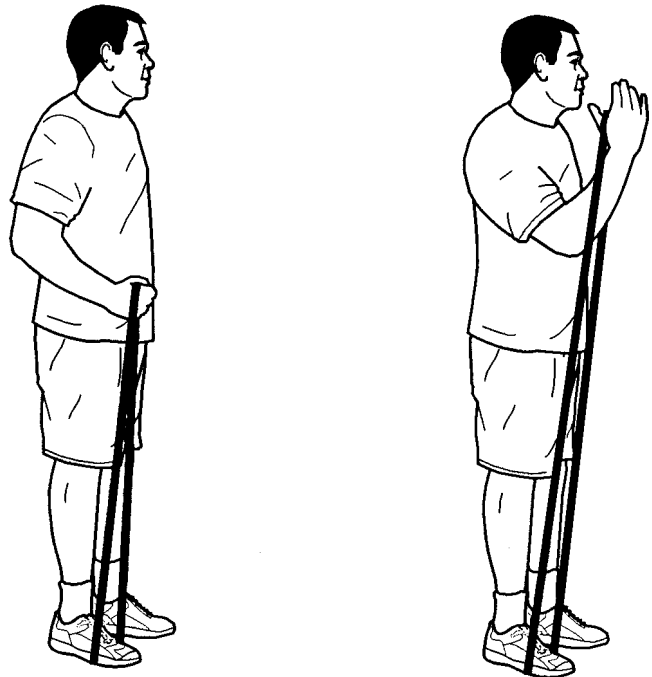
Sujete el otro extremo de la banda con la mano.

Comience con el brazo a un costado y el codo doblado a 90 grados.

Doble lentamente el brazo a la altura del codo y lleve la mano hacia el hombro, estirando la banda.

Lleve lentamente el codo de vuelta a la posición inicial.

Relájese y repita el ejercicio.

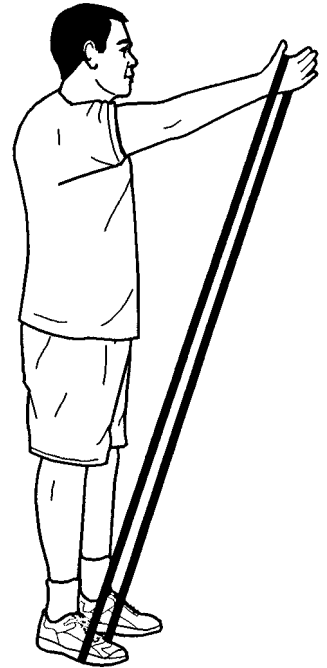
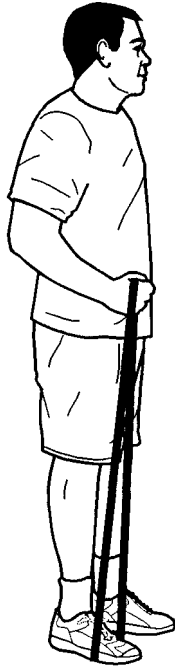


- With one end anchored at your foot, hold the band in your hand with your arm straight. Your thumb should point toward the ceiling.

Keeping your arm straight, slowly raise your arm up over your head, stretching the band.

Hold and then slowly bring your arm back down, keeping the arm straight.

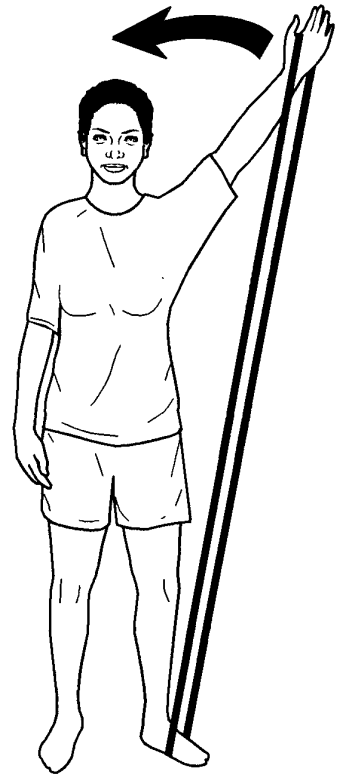
Relax and repeat.



- With one end anchored at your foot, hold the band in your hand with your arm straight at your side. Your thumb should point toward the ceiling.

Keeping your arm straight, slowly raise and lower your arm above your head, like a jumping jack motion, stretching the band.

Repeat.

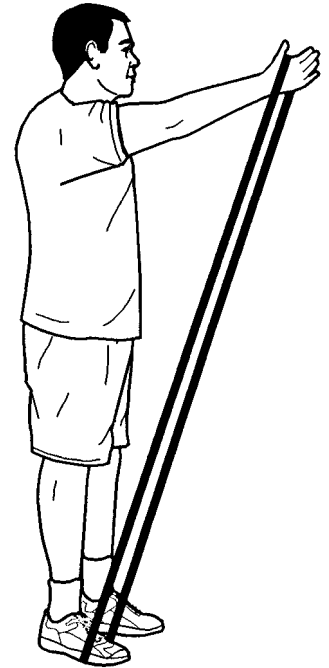
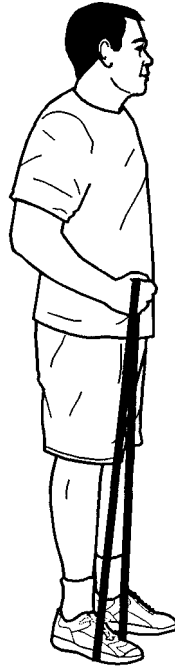


- ❑ Fije un extremo de la banda con el pie y sujete el otro extremo con la mano, con el brazo estirado. El dedo pulgar deberá apuntar hacia el techo.

Mantenga el brazo estirado y levántelo lentamente sobre la cabeza, estirando la banda.

Mantenga esa posición y luego lleve nuevamente el brazo hacia abajo, en forma lenta, manteniéndolo estirado.

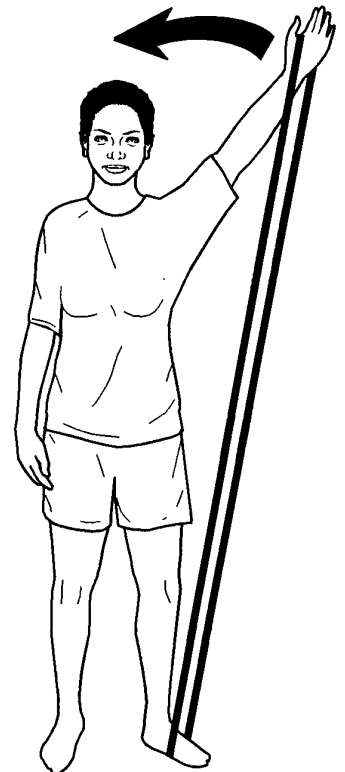
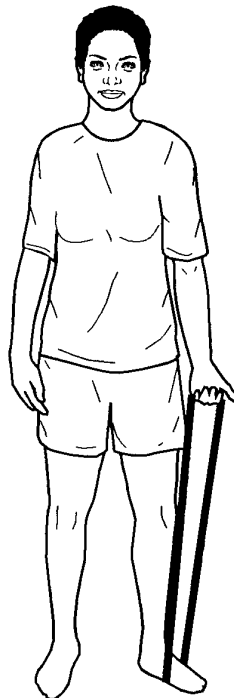
Relájese y repita el ejercicio.



- ❑ Fije un extremo de la banda con el pie y sujete el otro extremo con la mano, con el brazo estirado, a un costado. El dedo pulgar deberá apuntar hacia el techo.

Manteniendo el brazo estirado, levántelo sobre la cabeza y bájelo lentamente, como en los saltos de tijera, estirando la banda.

Repita el ejercicio.



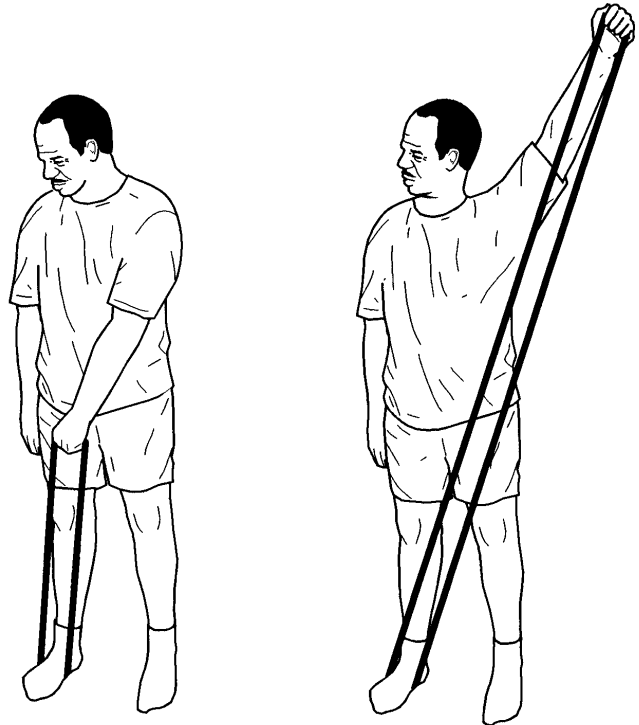
- ❑ Anchor the band around the foot opposite the arm to be exercised. Hold the other end of the theraband in the hand of the arm to be exercised.

Place your hand holding the theraband across to the leg anchoring the band.

Bring the straight arm from the opposite leg, across your body and stretch the band up over your head and away from your body, as if you were drawing a sword. Your thumb will be pointed towards the back.

Hold and then slowly bring the arm back down and across your body to the starting point.

Relax and repeat.

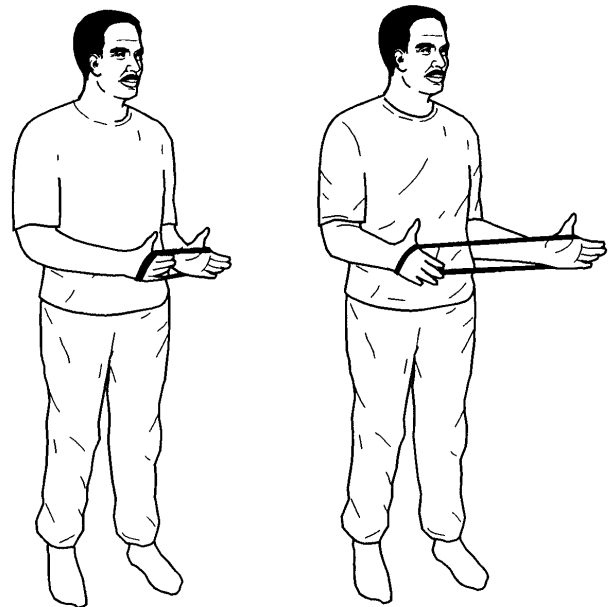


- ❑ Holding the band in both hands, bend your arms to 90 degrees, keeping your elbows in by your sides.

Slowly pull your hands away from each other, stretching the band between them. Be sure your elbows stay by your sides.

Hold, then slowly bring your hands back in.

Relax and repeat.



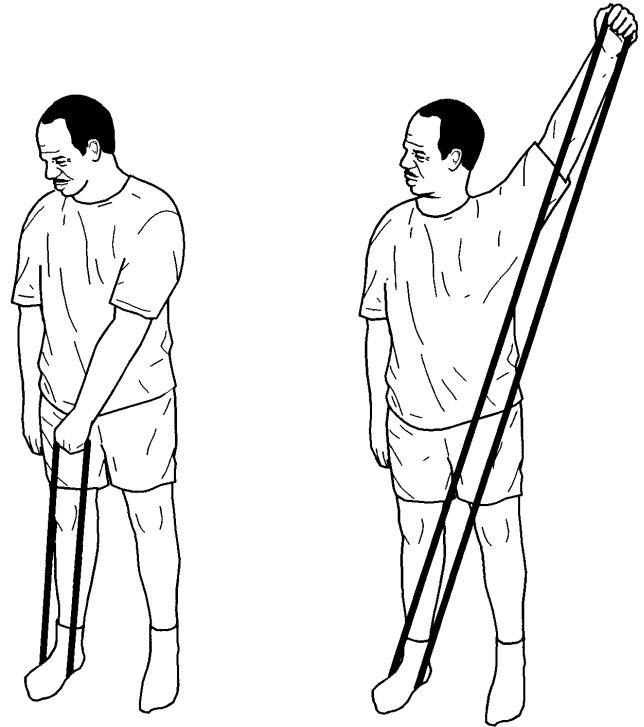
- ❑ Fije la banda alrededor del pie opuesto al brazo que desea ejercitar. Sujete el otro extremo de la banda elástica con la mano del brazo que desea ejercitar.

Coloque la mano que sujeta la banda elástica sobre la pierna que fija la banda.

Lleve el brazo estirado desde la pierna opuesta, cruzando sobre su cuerpo y estire la banda sobre la cabeza, como si estuviera desenfundando una espada. El dedo pulgar apuntará hacia atrás.

Mantenga esa posición y luego lleve nuevamente el brazo hacia abajo, cruzando sobre su cuerpo, en forma lenta, a la posición inicial.

Relájese y repita el ejercicio.

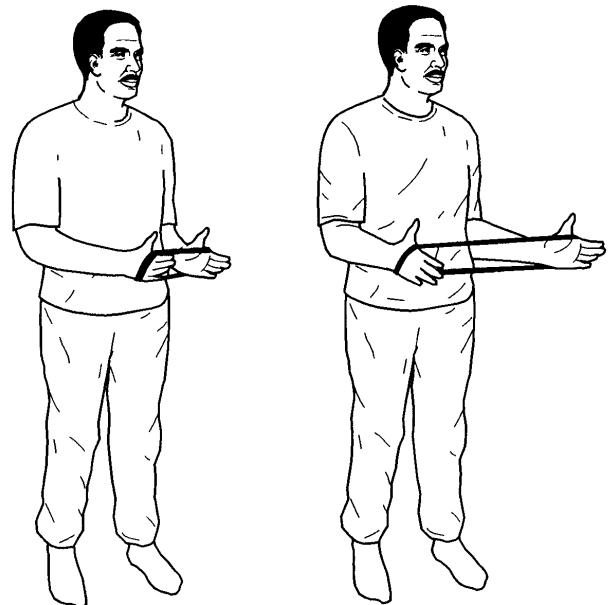


- ❑ Sujete la banda con las dos manos y doble los brazos a 90 grados, manteniendo los codos adentro, al costado del cuerpo.

Aleje lentamente las manos entre sí, estirando la banda entre ellas. Asegúrese de que los codos se mantengan al costado del cuerpo.

Mantenga esa posición y luego lleve nuevamente las manos hacia adentro, en forma lenta.

Relájese y repita el ejercicio.



5/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Arm Theraband Exercises: Standing. Spanish.