

# Упражнения для укрепления плечевых мышц

## Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises \_\_\_\_\_ times a day with:
  - Right arm
  - Left arm
  - Both arms
- Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times.
- Hold each position for \_\_\_\_\_ seconds.
- If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- Выполняйте упражнения \_\_\_\_\_ раз (раза) в день:
  - Правой рукой
  - левой рукой
  - Обеими руками
- Повторите каждое упражнение \_\_\_\_\_ раз (раза).
- Задержитесь в каждом положении на \_\_\_\_\_ сек.
- Упражнения, выполняемые лежа на жестком столе, можно также выполнять на полу или на тренировочной скамье.

### With rod or cane

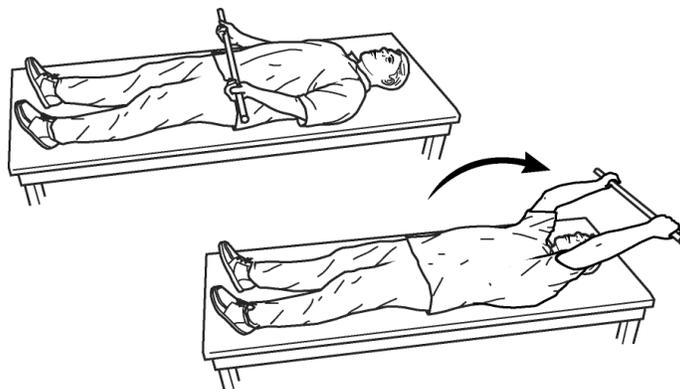
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



### С палкой или тростью

Для выполнения этих трех упражнений потребуется длинная палка или трость.

- Лягте на спину, обхватив палку снизу обеими руками.

Выпрямите локти, чтобы палка лежала перпендикулярно бедрам.

Поднимите палку как можно выше над головой.

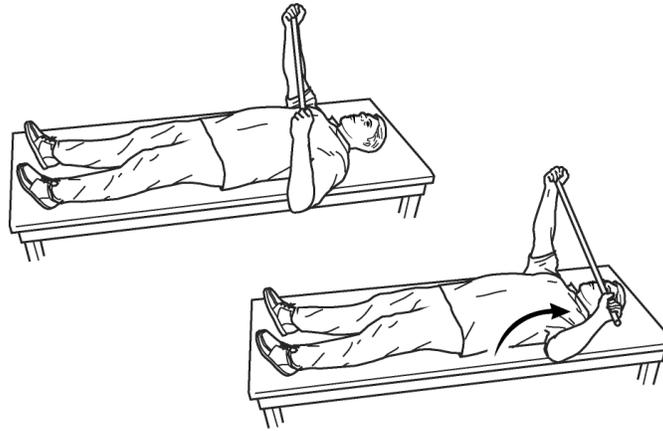
Задержитесь в этом положении. Медленно опустите палку вниз и отдохните, затем повторите.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- Лягте на спину, обхватив палку с двух концов руками.

Отставьте одну руку в сторону, согнув ее в локте под углом 90 градусов.

Другой рукой передвигайте палку так, чтобы согнутая рука поднялась выше уровня плеча.

Задержитесь в этом положении. Опустите руку вниз и отдохните. Повторите упражнение.

- Лягте на спину, обхватив палку с двух концов руками.

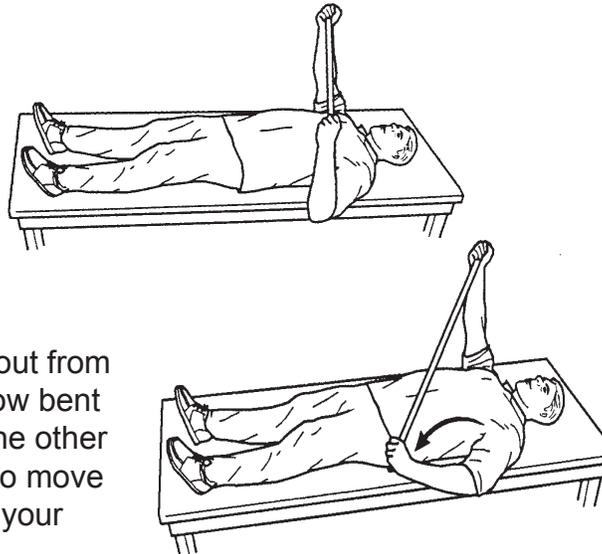
Отставьте одну руку в сторону, согнув ее в локте под углом 90 градусов. Другой рукой передвигайте палку так, чтобы согнутая рука опустилась к талии.

Задержитесь в этом положении. Верните руку в исходное положение и отдохните. Повторите упражнение.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



## Without rod or cane

Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

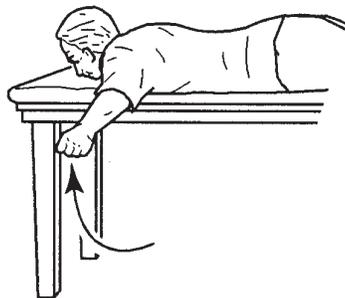
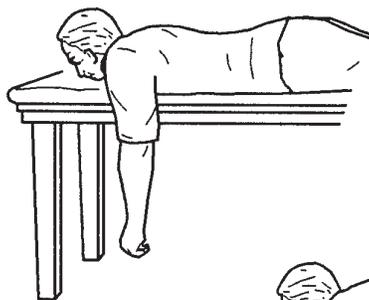
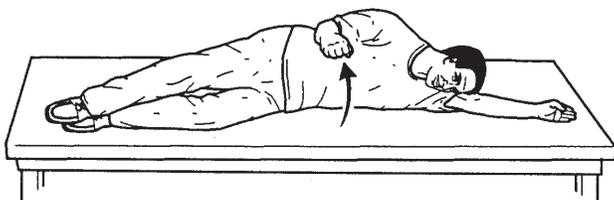
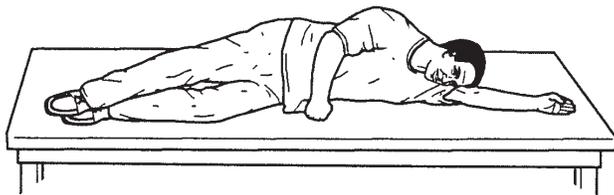
Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.



## Без палки или трости

Для выполнения этих упражнений палка или трость не требуется. По мере укрепления плеча ваш физиотерапевт может попросить вас выполнять упражнения с небольшими утяжелителями.

- Лягте на бок. Вытяните нижнюю руку вверх и положите ее под голову.

Верхнюю руку положите на бок и согните в локте под углом 90 градусов так, чтобы она касалась стола или пола.

Не отрывая верхнюю руку от туловища, поднимите ее до уровня плеча.

Задержитесь в этом положении, затем опустите руку в исходную позицию. Отдохните и повторите упражнение.

- Лягте на стол или скамью лицом вниз. Опустите одну руку вниз к полу.

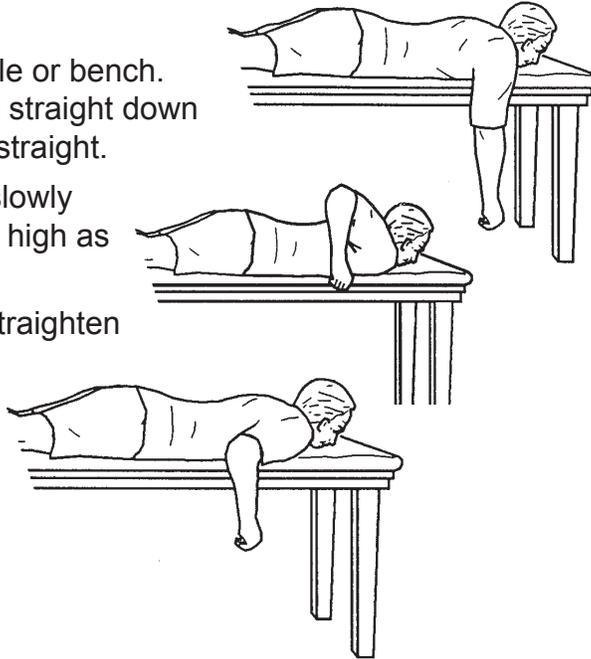
Поднимите руку в сторону параллельно полу.

Hold and then slowly lower your arm.  
Relax and repeat.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



Задержитесь в этом положении, затем медленно опустите руку. Отдохните и повторите упражнение.

- Лягте на стол или скамью лицом вниз. Опустите одну руку вниз к полу, локоть должен быть выпрямлен.

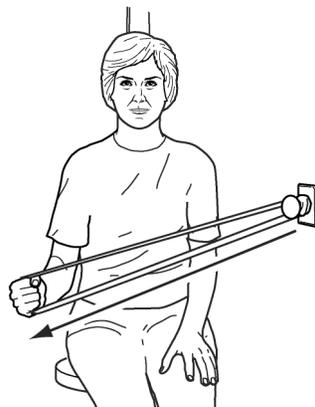
Согните руку в локте и медленно поднимите локоть как можно выше.

Задержитесь в этом положении, затем медленно разогните руку и опустите вниз. Отдохните и повторите упражнение.

## With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

- **Shoulder External Rotation:**
  - Attach the theraband or tubing at waist height.
  - Stand or sit on a stool with arms at your sides.



## С эластичной лентой или эспандером

Для выполнения этих двух упражнений можно воспользоваться эластичной лентой или эспандером.

- **Движение плеча во внешнем направлении:**
  - Прикрепите эластичную ленту или эспандер к опоре на уровне талии.
  - Упражнение выполняется стоя или сидя на стуле, руки находятся по бокам.

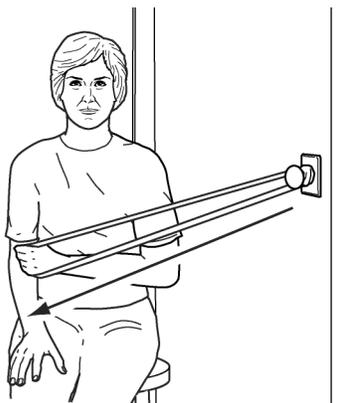
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
- Slowly return to the start. Relax and then repeat.



- Согните руку в локте под углом 90 градусов и возьмите эластичную ленту так, чтобы она находилась перед туловищем.
- Потяните ленту в сторону, прижимая локоть к туловищу.
- Медленно вернитесь в исходное положение. Отдохните, а затем повторите упражнение.

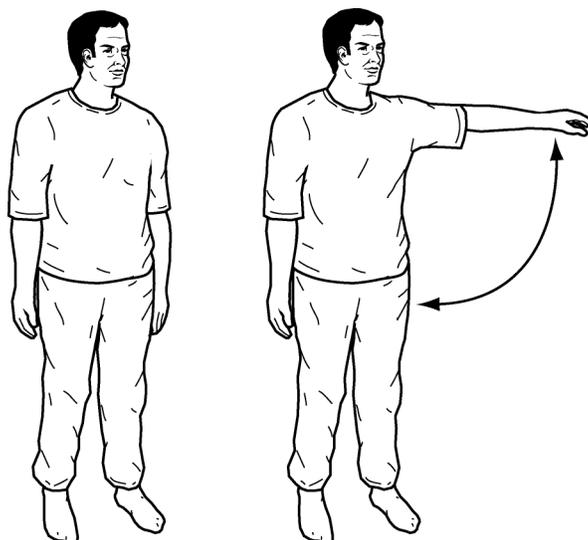
#### ▣ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



#### ▣ Движение плеча во внутреннем направлении:

- Прикрепите эластичную ленту или эспандер к опоре на уровне талии.
- Упражнение выполняется стоя или сидя на стуле, руки находятся по бокам.
- Возьмите ленту находящейся рядом с ней рукой.
- Согните руку в локте под углом 90 градусов и потяните ленту в сторону, прижимая руку к туловищу.
- Задержитесь в этом положении, а затем медленно вернитесь в исходное положение. Отдохните и повторите упражнение.



## Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.



- ❑ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.

- ❑ Stand with your elbows to your side and thumbs up.

Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.

Hold and then slowly bring your arm down.

Relax and repeat.

## Без эластичной ленты или эспандера

Эти два упражнения выполняются без эластичной ленты или эспандера. По мере укрепления плеча ваш физиотерапевт может попросить вас выполнять упражнения с небольшими утяжелителями.

- ❑ Упражнение выполняется стоя, руки находятся по бокам, ладони повернуты внутрь.

Поднимите руку в сторону до уровня плеча, поворачивая ее ладонью вверх. Не поднимайте руку выше плеча.

Задержитесь в этом положении. Затем медленно опустите руку и отдохните. Повторите упражнение.

- ❑ Упражнение выполняется стоя, руки находятся по бокам, большие пальцы направлены наружу.

Поднимите руку до уровня плеча, слегка отставив ее от туловища.

Задержитесь в этом положении, а затем медленно опустите руку.

Отдохните и повторите упражнение.