

회전근개 운동

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise _____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

다음 운동은 어깨 회전근개 근육에 부상을 입은 후 또는 어깨 근육을 강화하는 데 유용합니다.

- 이러한 운동은 운동 전용 테이블 또는 기타 튼튼한 표면에 얼굴을 아래로 하고 옆드려 팔을 늘어뜨릴 수 있는 곳에서 하십시오.
- 고개를 운동할 어깨 쪽으로 돌립니다.
- 이러한 운동을 할 때는 팔을 어깨 높이보다 높이 들어올리면 안 됩니다.

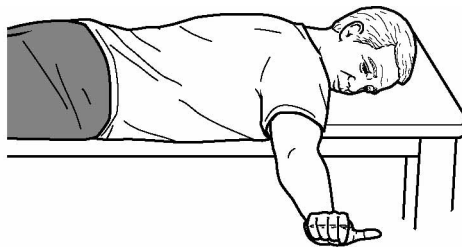
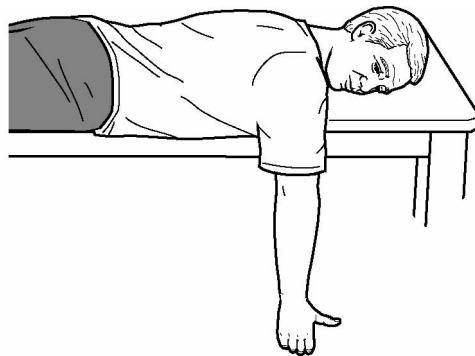
각 운동을 _____ 회씩 반복합니다. 각 자세를 2~5초간 유지합니다. 다음 운동을 매일 _____ 회씩 하도록 합니다.

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



운동

- 우선 팔을 테이블 한쪽 옆으로 늘어뜨리고, 엄지가 머리 쪽을 향하도록 자세를 취하여 운동을 시작합니다. 이때 팔꿈치는 곧게 펴져 있어야 합니다.

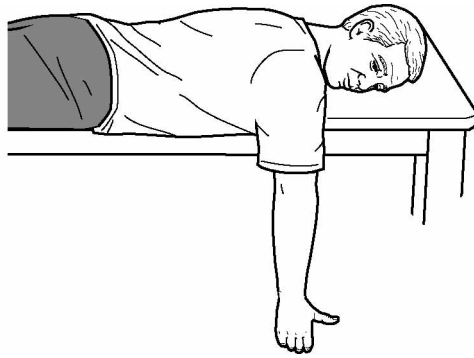
팔을 쪽 빼어 테이블 상단 높이까지 올립니다.

그 자세를 잠시 유지한 다음 팔을 내리고 이 동작을 다시 반복합니다.

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- 우선 팔을 테이블 한쪽 옆으로 늘어뜨리되 팔꿈치를 곧게 펴고 엄지가 머리 쪽을 향하도록 자세를 취하여 운동을 시작합니다.

팔을 머리 방향으로 비스듬히 올려 테이블 높이까지 듭니다.

잠시 자세를 유지하다 팔을 시작할 때의 자세로 내립니다.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- 팔을 내린 상태로, 팔꿈치를 곧게 펴고 엄지가 바깥쪽을 향한 자세로 운동을 시작합니다.

팔을 옆으로 쭉 뻗어 어깨 높이까지 들어 올립니다.

그 자세를 잠시 유지한 다음 팔을 내리고 이 동작을 다시 반복합니다.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- 팔을 내린 상태로, 팔꿈치를 곧게 펴고 엄지가 몸통에서 먼 바깥쪽을 향한 자세로 시작합니다.

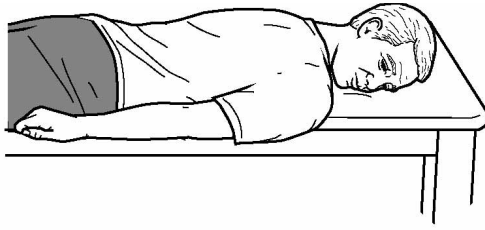
팔을 머리 방향으로 비스듬히 올려 테이블 높이까지 듭니다.

그 자세를 잠시 유지한 다음 팔을 내리고 이 동작을 다시 반복합니다.

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- 팔을 내린 상태로, 엄지가 바깥쪽을 향하고 팔꿈치를 곧게 편 자세로 운동을 시작합니다.

팔을 뒤로 들어 테이블 높이까지 들어 올리고, 팔이 옆구리에 오도록 합니다.

잠시 자세를 유지하다 팔을 시작할 때 자세로 내립니다.

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- 팔꿈치를 90도 굽혀 테이블에서 아래로 늘어뜨린 자세로 운동을 시작합니다.

팔꿈치를 굽힌 상태를 유지하며 손을 가능한 높이 들어 테이블 높이까지 듭니다.

그 자세를 잠시 유지한 다음 팔을 내리고 이 동작을 다시 반복합니다.

