

# Foreign Language Title

## 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.

- 다음에 표시된 부위를 사용하여 하루 \_\_\_\_\_회 운동합니다.

- 오른쪽 팔
- 왼쪽 팔
- 양팔

- 각 운동을 \_\_\_\_\_회씩 반복합니다.
- 각 자세를 \_\_\_\_\_초간 유지합니다.
- 원하는 경우, 단단하고 튼튼한 테이블 위에 누워서 하는 운동은 바닥에 눕거나 운동용 벤치에 누워서 해도 됩니다.

### With rod or cane

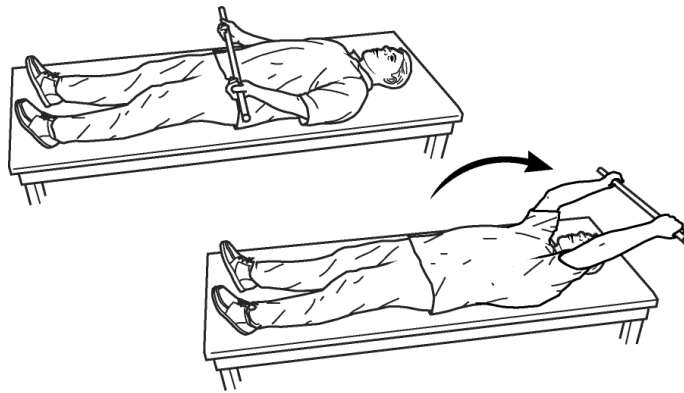
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- 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.



### 막대 또는 지팡이 사용

다음 세 가지 운동에는 긴 봉(dowel rod) 또는 지팡이를 사용하십시오.

- 등을 대고 누워 양손으로 막대를 아래쪽에서 잡습니다. 팔꿈치를 곧게 펴고 막대가 양다리를 가로질러 놓이도록 합니다. 막대를 머리 위로 들어 올려 가능한 멀리까지 팔을 뻗습니다.

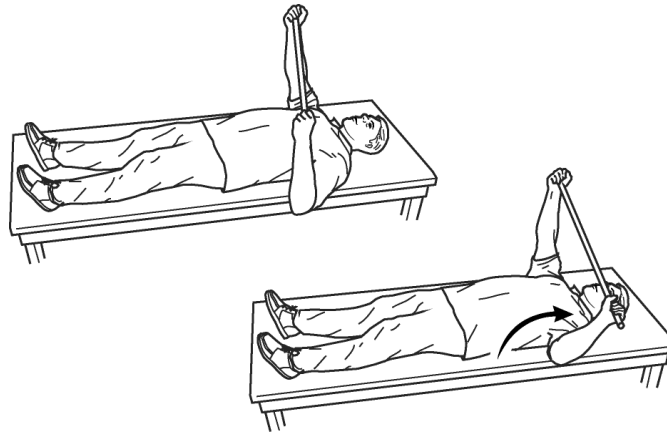
자세를 유지합니다. 막대를 천천히 내려 제자리에 돌려놓고 긴장을 푼 다음, 이 동작을 반복합니다.

- 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.



- 등을 대고 누워 양손으로 막대 맨 위를 감싸 잡니다.

한쪽 팔을 몸통에서 약간 벗어나게 하여 팔꿈치를 90도로 굽힙니다.

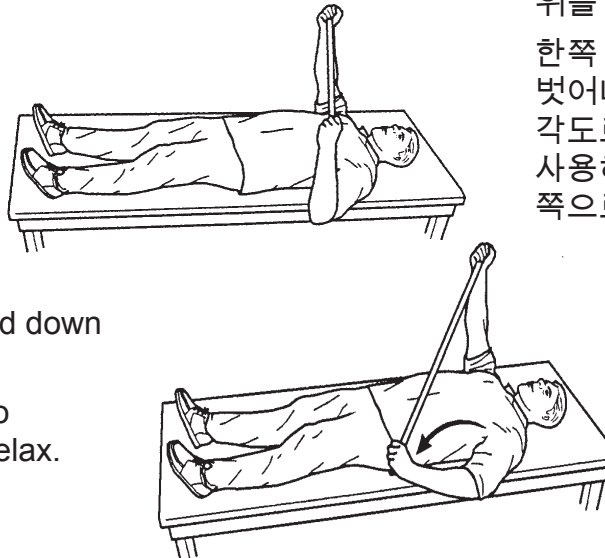
반대쪽 손을 사용하여 막대를 밀어서 손을 어깨 위로 올립니다.

자세를 유지합니다. 팔을 원래대로 내리고 긴장을 풁니다. 이 동작을 반복합니다.

- 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.



- 등을 대고 누워 양손으로 막대 맨 위를 감싸 잡니다.

한쪽 팔을 몸통에서 약간 벗어나게 하여 팔꿈치를 90도 각도로 굽힙니다. 반대쪽 손을 사용해 막대를 밀어 손을 허리 쪽으로 내립니다.

자세를 유지합니다. 팔을 시작할 때 자세로 되돌린 다음 긴장을 풁니다. 이 동작을 반복합니다.

## 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.

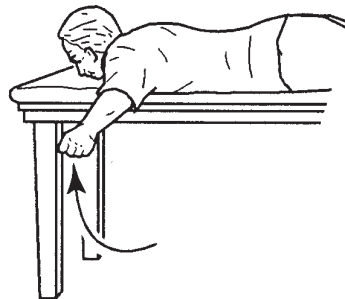
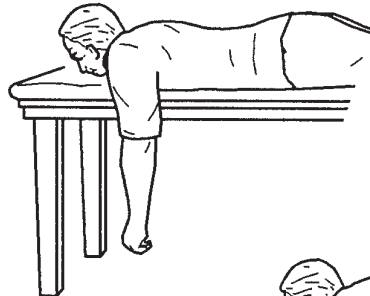
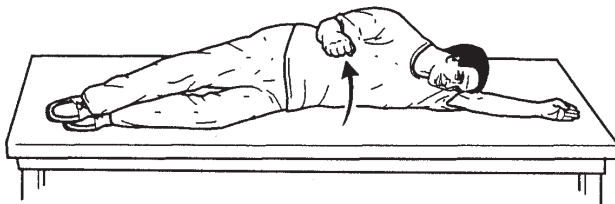
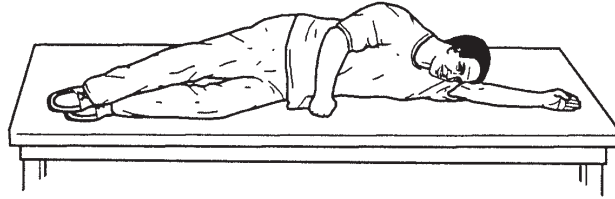
With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

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.

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



## 막대 또는 지팡이 사용 안 함

다음 운동에서는 막대나 지팡이를 내려놓으십시오. 어깨 힘이 좋아질수록 치료사가 가벼운 덤벨을 추가할 수 있습니다.

- 옆구리를 대고 눕습니다. 아래쪽 팔을 머리 위로 쭉 뻗습니다.

위쪽 팔은 옆구리에 댄 채 팔꿈치를 90도로 굽혀 손이 바닥이나 테이블에 닿게 합니다.

위쪽 팔을 옆구리에 고정된 채로 손을 어깨 높이까지 올립니다.

이 자세를 유지하고 있다가 시작할 때 자세로 내립니다. 긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.

- 테이블이나 벤치에 아래를 보고 엎드립니다. 한쪽 팔이 바닥을 가리키도록 쭉 뻗어 내립니다.

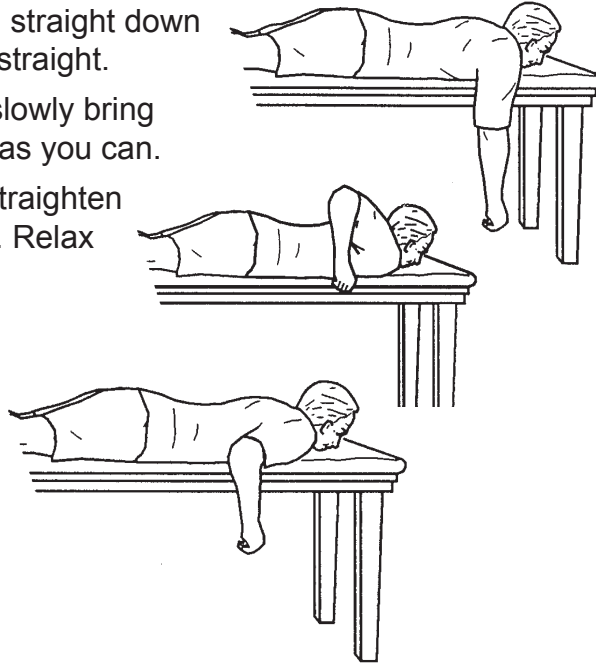
팔을 옆구리까지 들어올려 바닥과 평행이 되도록 합니다.

그 자세를 유지하고 있다가 천천히 팔을 내립니다. 긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.

- 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.



- 테이블이나 벤치에 아래를 보고 엎드립니다. 한쪽 팔이 바닥을 가리키도록 팔꿈치를 곧게 펴고 쪽 뺀어 내립니다.

팔꿈치를 굽힌 다음 천천히 팔꿈치를 올려 가능한 높이 올립니다.

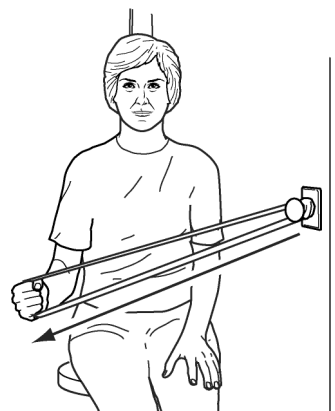
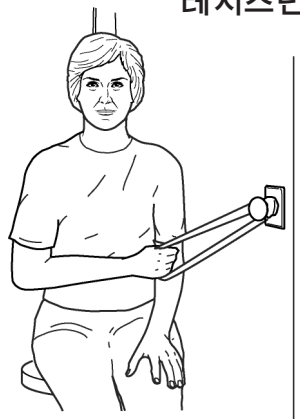
그 자세를 유지하고 있다가 천천히 팔꿈치를 다시 펴서 내립니다. 긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.

## 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.
- 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.



## 탄성 밴드(Theraband) 또는 튜브 사용

다음 두 가지 운동에는 탄성 밴드 또는 레지스턴스 튜브를 사용하면 됩니다.

### □ 어깨 바깥쪽 회전:

- 탄성 밴드나 튜브를 허리 높이에 부착합니다.
- 일어서거나 스툴에 앉은 상태로 양팔을 옆구리에 붙입니다.
- 한 손에 탄성 밴드를 잡고 팔꿈치를 90도로 굽힙니다. 이 팔이 몸통 앞쪽을 가로질러 놓이게 하면 됩니다.
- 탄성 밴드를 몸통을 가로질러 당기되 팔꿈치를 옆구리에 고정합니다.
- 천천히 시작 위치로 돌아갑니다. 긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.

**□ 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.



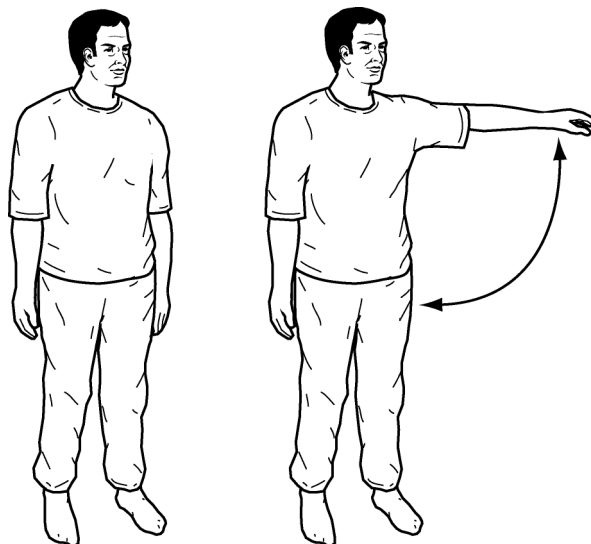
**□ 어깨 안쪽 회전:**

- 탄성 밴드나 튜브를 허리 높이에 부착합니다.
- 일어서거나 스툴에 앉은 상태로 양팔을 옆구리에 붙입니다.
- 밴드가 부착된 곳과 가까운 쪽 손에 탄성 밴드를 잡습니다.
- 팔꿈치를 90도 굽힌 상태로 옆구리에 고정하고, 탄성 밴드를 몸통 앞쪽을 가로질러 당깁니다.
- 이 자세를 유지하고 있다가 시작 위치로 천천히 되돌립니다. 긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.

**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.



**탄성 밴드 또는 튜브 사용 안 함**

다음 두 가지 운동은 탄성 밴드나 튜브 없이 진행합니다. 어깨 힘이 강해지면 치료사가 이러한 운동을 할 때 가벼운 아령을 추가할 수 있습니다.

- 일어서서 양팔을 옆구리에 똑바로 붙이고 손바닥이 몸통 쪽을 향하도록 합니다.  
팔을 옆구리에서 멀리 떨어뜨리며 들어올리되, 팔이 어깨 높이가 되면 손바닥을 위로 향합니다. 어깨 높이보다 높이 올리지 마십시오.  
자세를 유지합니다. 그런 다음 팔을 천천히 내리고 긴장을 풉니다. 이 동작을 반복합니다.

- 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.



- 팔꿈치를 옆구리에 붙이고 엄지를 위로 향한 상태로 섭니다.  
팔을 어깨 높이로 들어 올려 몸통에서 약간 떨어뜨립니다.  
그 자세를 유지하고 있다가 천천히 팔을 내립니다.  
긴장을 풀고 이 동작을 반복합니다.