

# Упражнения для мышц-вращателей плеча

## 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.

Эти упражнения могут быть использованы после травмы мышц-вращателей плеча или для укрепления мышц плеча.

- Упражнения выполняются лежа на столе или другой прочной поверхности, позволяющей свесить руку вниз.
- Поверните голову в сторону плеча, мышцы которого вы будете тренировать.
- Во время упражнений не поднимайте руку выше высоты плеча.

Повторите каждое упражнение \_\_\_\_\_ раз (раза). Удерживайте руку в каждом положении в течение 2–5 секунд. Выполняйте эти упражнения \_\_\_\_\_ раз (раза) в день.

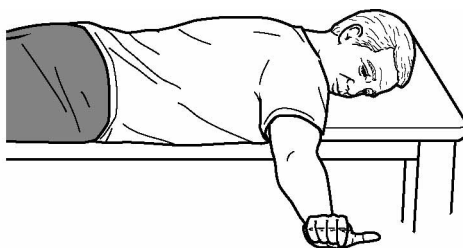
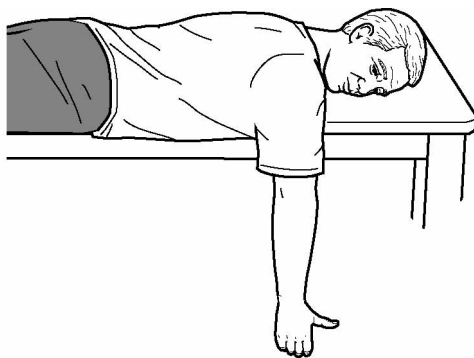
### Exercises

- 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.

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



### Упражнения

- Свесьте руку со стола так, чтобы большой палец был направлен к голове. Руку в локте не сгибать.

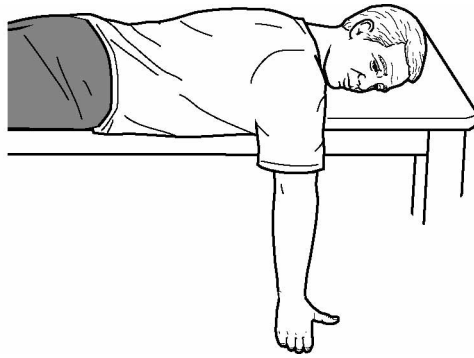
Поднимите руку в сторону до уровня поверхности стола.

Задержите руку в этом положении, затем опустите ее и повторите упражнение.

- Свесьте руку со стола так, чтобы большой палец был направлен к голове. Руку в локте не сгибать.

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

Hold and then lower your arm to start position.



Поднимите руку под углом к голове на высоту стола.

Задержите руку в этом положении, затем опустите ее в исходное положение.

- 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.



- Свесьте руку со стола, не сгибая в локте и повернув ее большим пальцем наружу.

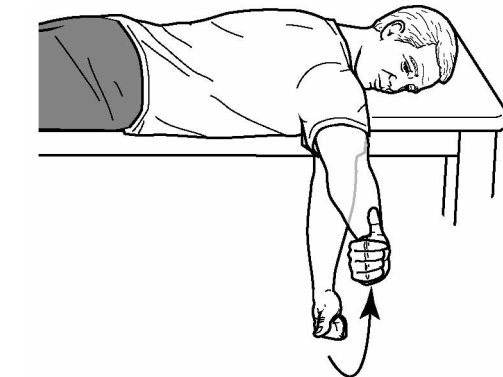
Поднимите руку в сторону на высоту плеча.

Задержите руку в этом положении, затем опустите ее и повторите упражнение.

- 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.



- Свесьте руку со стола, не сгибая в локте и повернув ее большим пальцем наружу.

Поднимите руку под углом к голове на высоту стола.

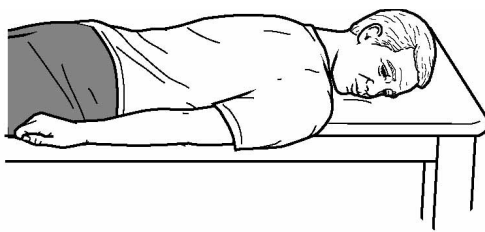
Задержите руку в этом положении, затем опустите ее и повторите упражнение.



- 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.



- Опустите руку вниз, повернув ее большим пальцем наружу. Руку в локте не сгибать.

Поднимите руку на высоту стола, отведя ее назад вдоль тела.

Задержите руку в этом положении, затем опустите ее в исходное положение.

- 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.



- Согните руку в локте под углом 90 градусов и свесьте предплечье со стола.

Держа локоть согнутым, поднимите кисть руки как можно выше на высоту стола.

Задержите руку в этом положении, затем опустите ее и повторите упражнение.

