



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]







■■■■ ■■■■■■ |

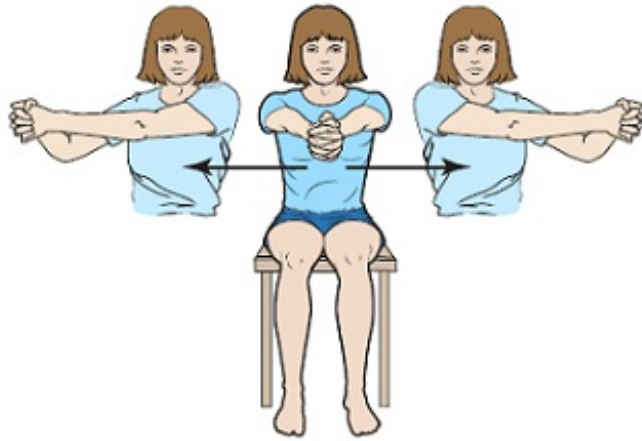
3. ■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■

1. ■■■■■ ■■ ■■■■■ '■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■, ■■■■■  
■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■ |

2. ■■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■, ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■  
■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ (■■■■■■■ 6 ■■■■■) |



■■■■■■ 6. ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■  
■■■■ ■■■■■■■■

3. ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

4. ■■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■■, ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■  
■■■■■ ■■ ■■■■ |

5. ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

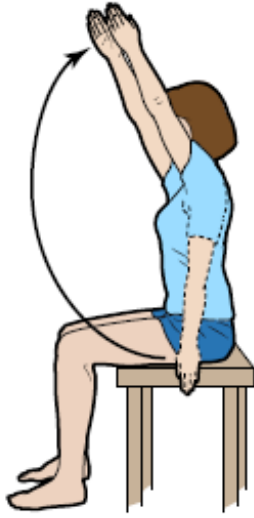
\_\_\_ ■■■■ ■■■■■■ |

■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■

■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■■, ■■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■  
■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■, ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■  
■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■ |

1. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。
2. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。



7. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。

3. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。

坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。

1. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。
2. 坐位，两腿并拢，脚尖向前，双手叉腰，吸气，两臂向上伸直，掌心相对，指尖朝天，呼气，两臂下垂，掌心向外，指尖朝下，如此反复练习 7 次。



8.   
 \_\_\_\_\_

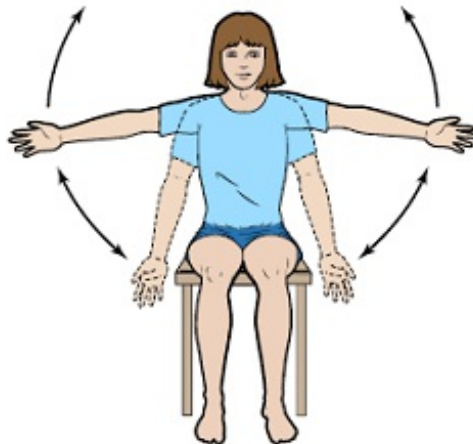
3. \_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (9 \_\_\_\_\_) |



9.   
 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ -  
 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ |

3. 呼吸 10 次，每次 30 秒。

\_\_\_\_ 呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒。 \_\_\_\_ 呼吸 10 次。

呼吸 1 分钟，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒。

呼吸 10 次，每次 30 秒。

1. 呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒。呼吸 1 分钟，呼吸 10 次。  
(呼吸 10 次，每次 30 秒) | 呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。



呼吸 10 次，每次 30 秒。  
呼吸 10 次，每次 30 秒。

2. 呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。

3. \_\_\_\_ 呼吸 10 次，每次 30 秒。

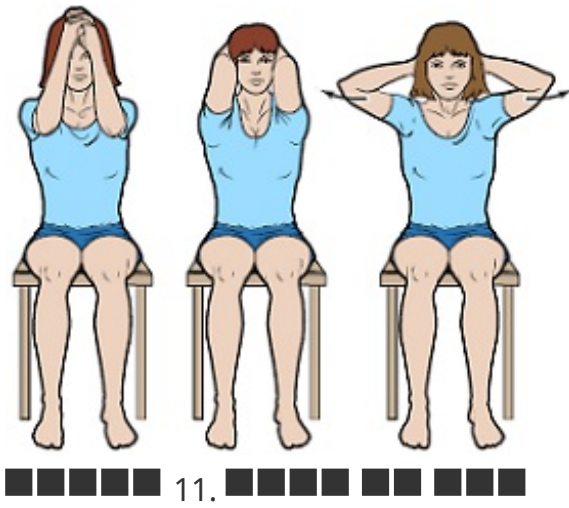
4. 呼吸 10 次，每次 30 秒，呼吸 10 次。

\_\_\_\_ 呼吸 10 次。  
呼吸 10 次，每次 30 秒。 \_\_\_\_ 呼吸 10 次。

呼吸 10 次，每次 30 秒。



1. **□□□□-□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□**  
**□□ □□□□□ □□□ (□□□□□ 11, □□□□□ □□□□□), □□□□**  
**□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□**  
**(□□□□□ 11, □□□□□ □□□□□)।**
2. **□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□**  
**□□□□□□ (□□□□□□ 11, □□□□□ □□□□□)।**



3. **\_\_\_\_\_ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ ।**
4. **□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□ □□□□□ □□□□ ।**  
**\_\_\_\_\_ □□□□ □□□□□□□□ ।**  
**□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ \_\_\_\_\_ □□□□ □□□□ ।**

**□□□□□□ □□ □□ □□□□□□**

1. **□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□**  
**□□□□□□ □□□□ (□□□□□□ 12 □□□□□□)।**
2. **□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□□**  
**□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□**  
**□□□□□□□ (□□□□□□□ 13 □□□□□□□)।**



13.   
  
  
 \_\_\_\_\_

12.   
 \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ |

4. \_\_\_\_\_ |

5. \_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ |

2. 1 \_\_\_\_\_  
 ( \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ ) |

3. \_\_\_\_\_



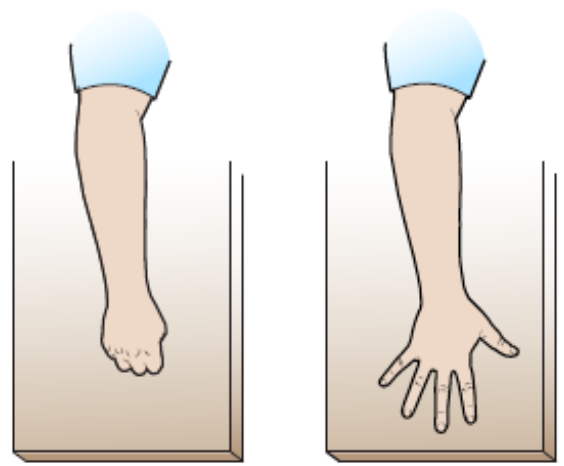


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ (18 \_\_\_\_\_)



\_\_\_\_\_ 18. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_





3. \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_ |  
\_\_\_\_\_ |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ |

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ |

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021

\_\_\_\_\_