

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times each day. Do only the exercises checked. **Sit up with your feet flat on the floor.**

Exercises

Leg Extensions

Straighten your knee. Hold for 5-10 seconds.
Slowly lower your leg then repeat.



Marching

Keep your knee bent and lift your knee up. Slowly lower your leg then repeat.



Toe Raises

Leave your heel on the floor and tap your toes slowly up and down.



Активные упражнения в пределах перемещения ног: положение сидя

Выполняйте эти упражнения _____ раз(а), _____ раз(а) каждый день.
Выполняйте только отмеченные упражнения. Сидите, полностью поставив ступню на пол.

Физические упражнения

Вытягивание ног

Выпрямите колено. Задержитесь на 5-10 секунд.
Медленно опустите ногу, затем повторите упражнение.



Маршировка

Согните ногу в колене и приподнимите его.
Медленно опустите ногу, затем повторите упражнение.



Поднятия пальцев ног

Поставьте пятку на пол и подвигайте пальцами ноги вверх и вниз.



Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting. Russian

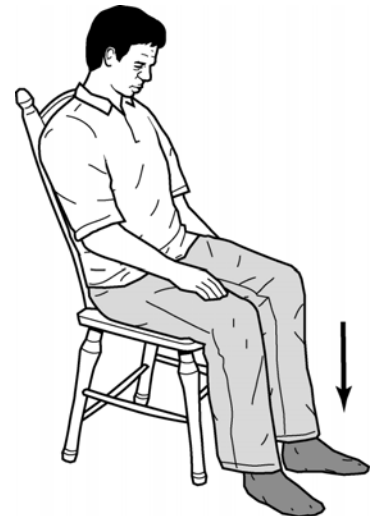
Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.



Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5-10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.



Knees Out

Sit with both knees bent. Push both legs out and slowly return your legs to the center.



□ **Поднятия пятки**

Оставьте пальцы ноги на полу и медленно поднимайте и опускайте пятку.



□ **Надавливание на ступню**

Надавите ступней вниз в пол на 5-10 секунд, как будто вы собираетесь встать. Расслабьтесь и повторите упражнение.



□ **Разведение коленей**

Сядьте, согнув колени. Разведите обе ноги, затем медленно сведите ноги к центру.



Knees In

Sit with both knees bent. Place a pillow between your knees. Squeeze for 5-10 seconds.



□ **Соединение коленей**

Сядьте, согнув колени. Поместите подушку между коленями. Сожмите ее на 5-10 секунд.



11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting. Russian