

# Активные двигательные упражнения для ног в положении лежа

## Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises while lying on your back  
\_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

Выполняйте эти упражнения, лежа на спине  
\_\_\_\_\_ раз, \_\_\_\_\_ раз в день.

Выполняйте только отмеченные упражнения.

Выполняйте упражнения:

- Обеими ногами
- Правой ногой
- левой ногой

### Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.



### Качающие движения голеностопного сустава

Двигайте стопой вверх и вниз, как будто Вы надавливаете или отпускаете педаль газа в автомобиле.

### Quad Sets

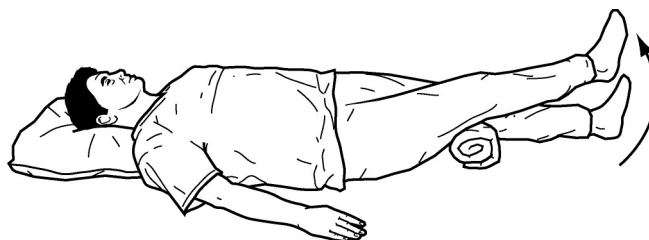
Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

### Упражнение на мышцы бедра

Лягте на спину, подняв прямые ноги к потолку. Напрягите мышцы бедер или верхней части ног. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

### Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.

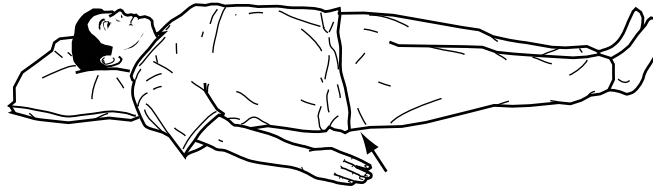


### Упражнение «Короткая дуга» на мышцы бедра

Поместите под колени большую банку или скрученное полотенце. Выпрямите ногу в колене. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

### ❑ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

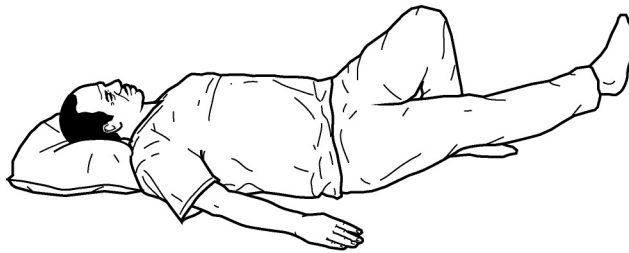


### ❑ Ягодичные упражнения

Напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

### ❑ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

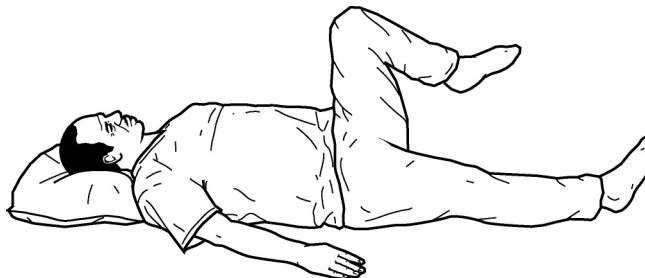


### ❑ Подъем прямой ноги

Поднимите ногу вверх, не сгибая в колене. Согните второе колено.

### ❑ Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.

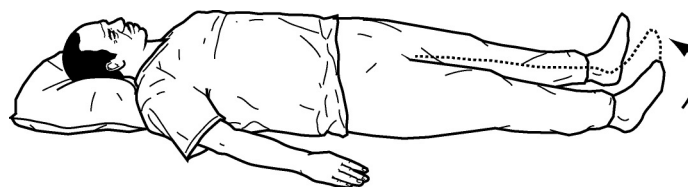


### ❑ Сгибание колена и тазобедренного сустава

Приподнимите ногу к груди, сгибая колено и тазобедренный сустав.

### ❑ Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.

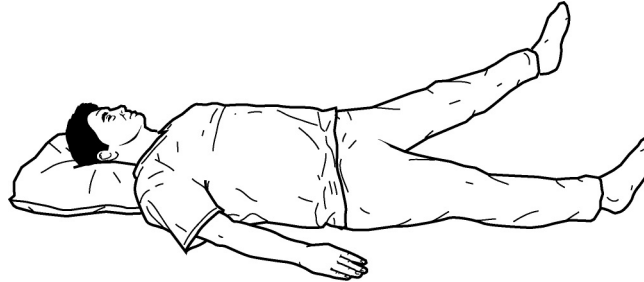


### ❑ Вращение бедрами

Поверните одну ногу к другой, затем верните ее в исходное положение.

### □ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed toward the ceiling.

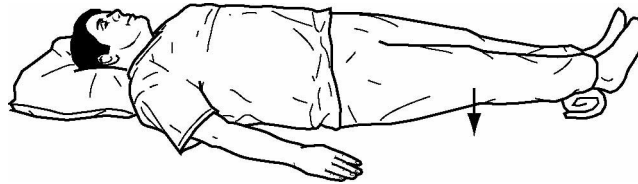


### □ Движения бедер внутри и наружу

Отведите ногу в сторону, затем верните ее в исходное положение, не ибая ногу в колене. При этом нога должна быть направлена к потолку.

### □ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



### □ Прижимание колена

Поместите свернутое полотенце под лодыжку и прижмите колено по направлению к полу.