

Активные упражнения для ног: положение сидя

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

Выполняйте эти упражнения _____ раз, _____ раз каждый день.

Выполняйте только отмеченные упражнения.

Сядьте, полностью поставив ступню на пол.

Leg Extensions

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



Вытягивание ног

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

Marching

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



Маршировка

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

☐ Toe Raises

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



☐ Поднятие пальцев ног

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

☐ Heel Raises

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

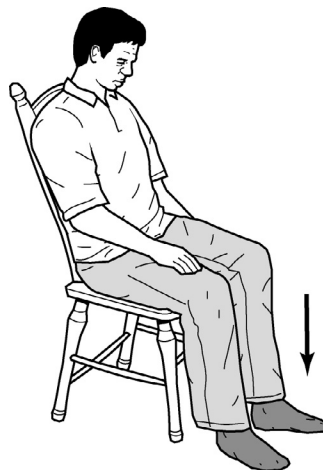


☐ Поднятие пятки

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

☐ Foot Press

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

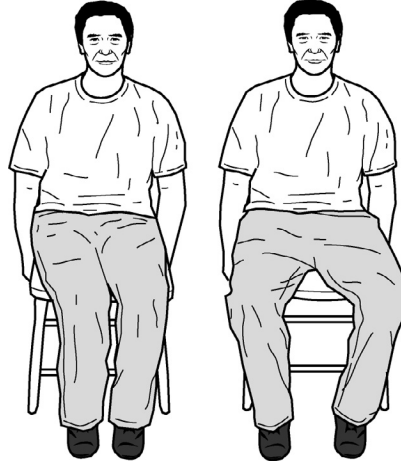


☐ Надавливание на ступню

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

☐ Knees Out

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



☐ 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 to 10 seconds.



☐ Сведение коленей

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