

# Упражнение для ног в положении стоя

## Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Выполняйте упражнения **медленно**. Не задерживайте дыхание. Если во время упражнений у вас появились непривычные болезненные ощущения в мышцах или суставах, перестаньте выполнять их.

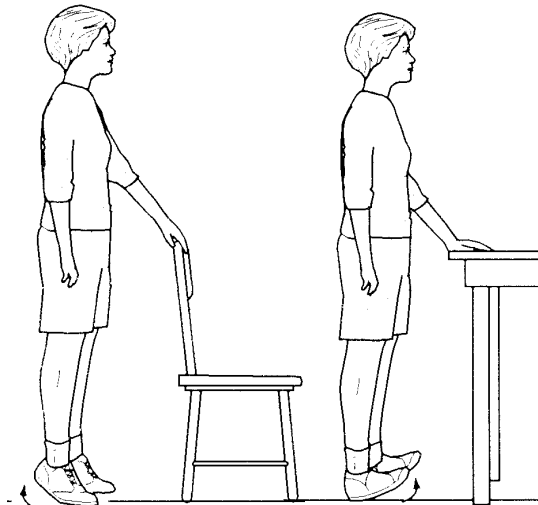
Выполняйте каждое упражнение по \_\_\_\_\_ повторений, \_\_\_\_\_ раз(а) в день.

### Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object.

Rise up on your toes and hold for \_\_\_\_\_ seconds.

Rock back on your heels and hold for \_\_\_\_\_ seconds.



### Перемещение с НОСКОВ НА ПЯТКИ

Возьмитесь за устойчивый предмет.

Поднимитесь на носки и оставайтесь в этом положении \_\_\_\_\_ сек.

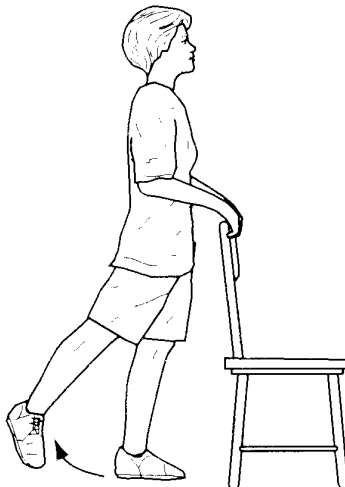
Опуститесь на пятки и оставайтесь в этом положении \_\_\_\_\_ сек.

### Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight. **Do not** lean forward.

Repeat using other leg.



### Растяжение мышц бедра

Возьмитесь за устойчивый предмет, поставьте ноги на ширине плеч носками вперед.

Медленно вытяните одну ногу назад, не сгибая ее в колене. **Не наклоняйтесь** вперед.

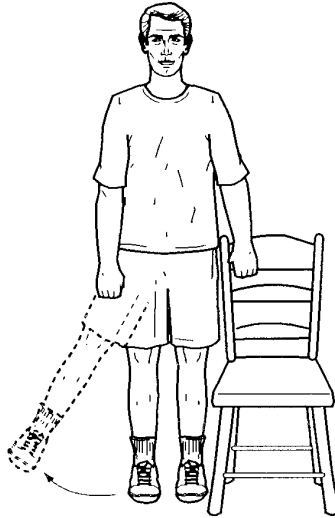
Повторите упражнение с другой ногой.

## □ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.

Move your leg out to the side then return to the starting position.

Repeat with your other leg.



## □ Отведение бедер

Возьмитесь за стул для равновесия.

Отведите ногу в сторону, затем верните ее в исходное положение.

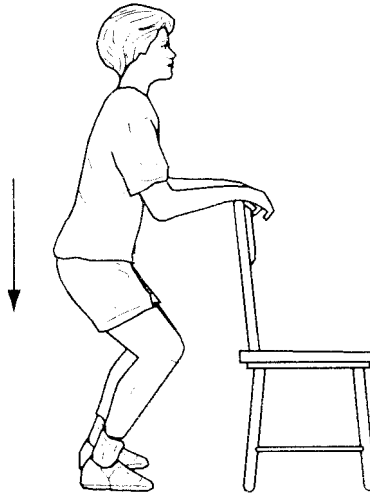
Повторите эти действия с другой ногой.

## □ Mini-squats

Hold onto a stable object.

Slowly bend your knees.

Keep both feet on the floor.



## □ Мини-приседания

Возьмитесь за устойчивый предмет.

Медленно согните ноги в коленях.

Ступни должны быть прижаты к полу.

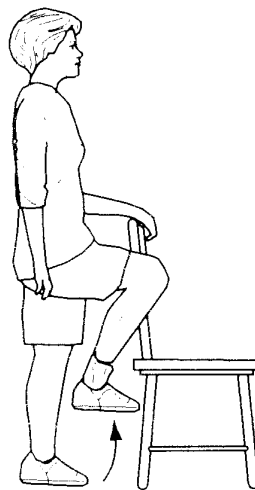
## □ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.

Lift your right knee up to waist level.

Return your foot to the floor.

Repeat with your left leg.



## □ Сгибание бедер и коленей

Станьте, слегка расставив ноги.

Поднимите правое колено до уровня талии.

Поставьте ногу на пол.

Повторите упражнение с левой ногой.