



## Упражнения для нижней половины тела в сидячем положении

5 упражнений с последовательными инструкциями

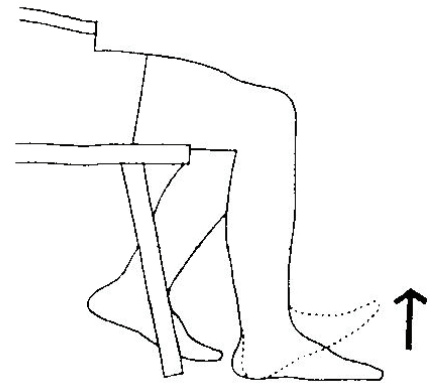
Делайте эти упражнения сидя для укрепления нижней половины тела.

**Для каждого упражнения:** Начинайте с 1 подхода, повторяя упражнение по 10 раз 3 раза в день. По мере того как вы будете набираться сил, вы можете делать 2 подхода по 15 повторов по 3 раза в день.

**Примечание.** Если вам недавно делали операцию, проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом, прежде чем начинать эти упражнения.

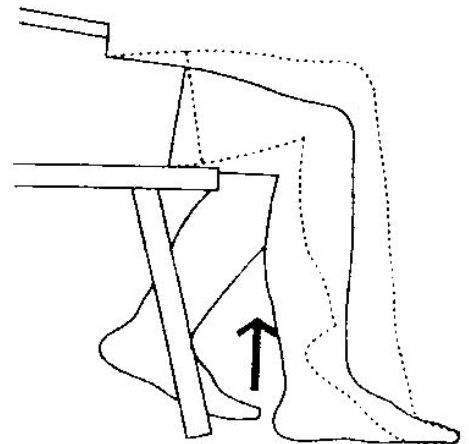
### Подъём носков

1. Сидя на стуле, поставьте ступни ног на пол.
2. Направьте носок одной ноги на себя. Стопа ноги должна опираться на пятку.
3. Опустите стопу на пол.
4. Повторив упражнение одной ногой нужное количество раз, переходите к выполнению его другой ногой.



### Подъём пятки

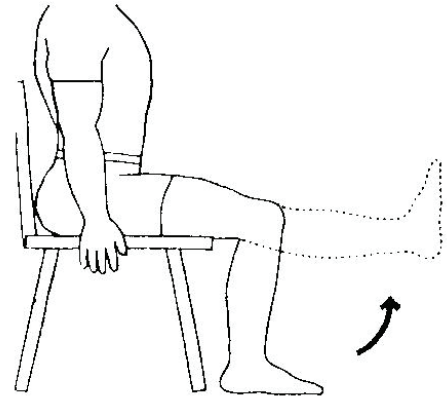
1. Сидя на стуле, поставьте ступни ног на пол.
2. Передняя часть стопы должна опираться на пол. Передняя часть стопы должна опираться на пол.
3. Опустите стопу на пол.
4. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



---

## Длинная дуга - упражнения для мышц бедра

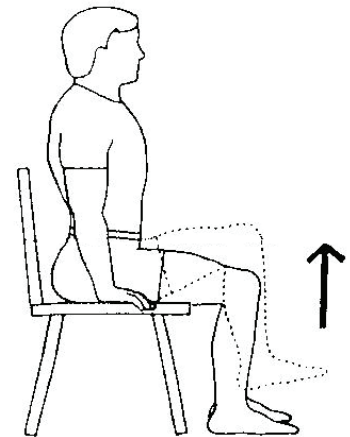
1. Сидя на стуле, поставьте ступни ног на пол, как показано на картинке.
2. Выпрямите ногу в колене, так чтобы носок был направлен к потолку.
3. Удерживайте ногу в этом положении 3 секунды, затем опустите её на пол.
4. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



---

## Подъём колена

1. Сидя на стуле, поставьте ступни ног на пол.
2. Приподнимите одно колено.
3. Медленно опускайте ногу.
4. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



### Вопросы?

Очень важно, чтобы вы получили ответы на ваши вопросы. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

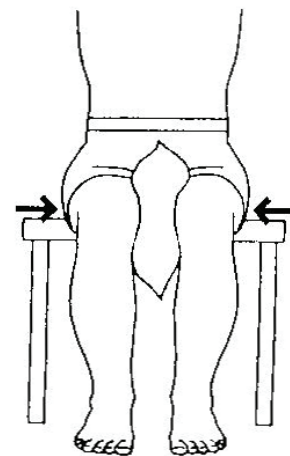
В рабочие дни с 8:00 до 16:30 звоните в отделение физиотерапии по телефону 206-598-4830.

В выходные и праздники звоните по телефону 206-598-6190 и просите, чтобы вызвали дежурного физиотерапевта.

---

## Укрепление мышц ноги

1. Сядьте на стул или другую твёрдую поверхность.
2. Положите скрученное полотенце или небольшую подушку между колен.
3. Сжимайте ноги друг к другу 3-5 секунд.
4. Дышите нормально (не задерживайте дыхание).
5. Отпустите.



## Lower Body Exercises While Sitting

### 5 exercises with step-by-step instructions

Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

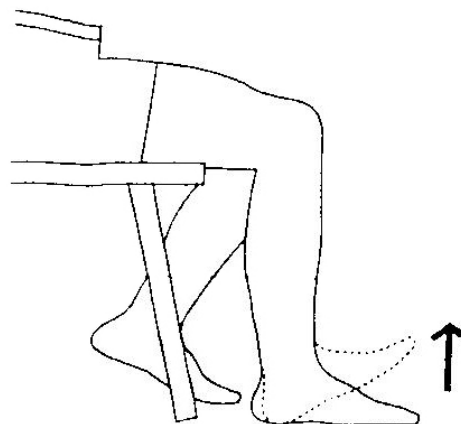
**For each exercise:** Start with 1 set of 10 repetitions (reps), 3 times a day. As you get stronger, work up to 2 sets of 15 reps 3 times a day.

**Special note:** If you have had recent surgery, check with your doctor or physical therapist before starting these exercises.

---

### Toe Raise

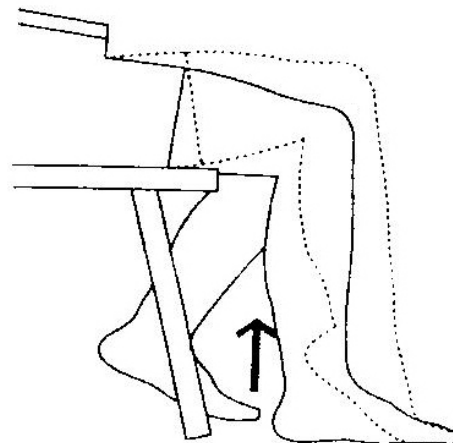
1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Point the toes of the foot you are exercising toward the ceiling. Your foot will be up on its heel.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



---

### Heel Raise

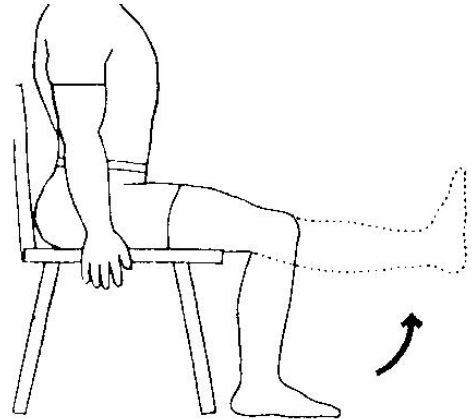
1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Raise the heel of the foot you are exercising. The ball of your foot stays on the floor.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



---

## Long Arc Quad

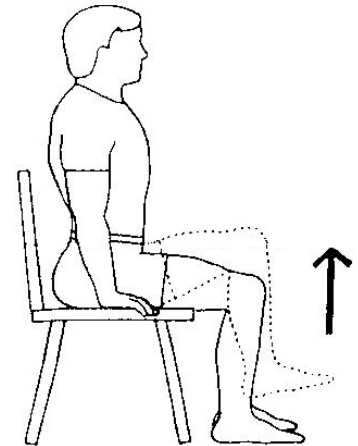
1. Sit on a chair with your feet flat on the floor, as shown.
2. Straighten your knee, so that your toes are pointed to the ceiling.
3. Hold for 3 seconds, and then lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## Knee Lift

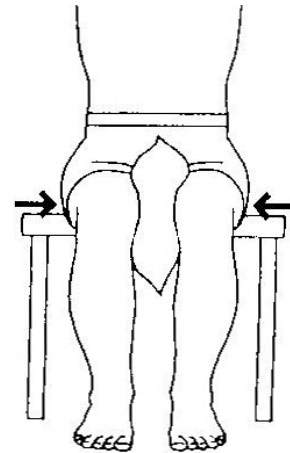
1. Sit on a chair, with your feet flat on the floor.
2. Lift up the knee of the leg you are exercising.
3. Slowly lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## Leg Squeeze

1. Sit on a chair or other firm surface.
2. Put a rolled towel or small pillow between your knees.
3. Squeeze your legs together for 3 to 5 seconds.
4. Breathe normally (do not hold your breath).
5. Release.



### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.