



座りながらの下半身エクササイズ ステップバイステップの手順で5つのエクササイズ

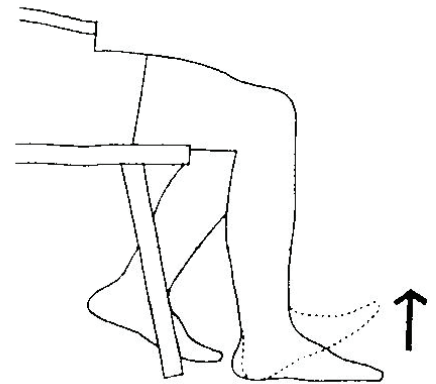
下半身の強化に役立つエクササイズを立ちながらして下さい。

各エクササイズをするにあたって:10回の繰り返し(反復)を1セットとして、1日3回から始めてください。強くなるにつれて、15回の反復の2セットを1日3回まで進めて下さい。

特記事項:最近手術を受けた場合は、これらのエクササイズを始める前に、かかりつけの医師や理学療法士に確認してください。

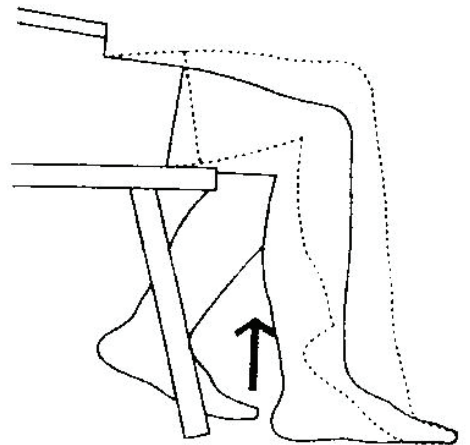
つま先上げ

1. 床に足を平らに置いて、椅子に座ります。
2. エクササイズする足つま先を天井に向けて動かします。かかとは床につけてつま先を上げます。
3. 足を床に下ろします。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



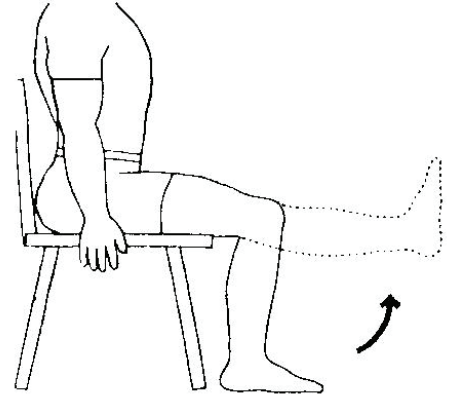
かかと上げ

1. 床に足を平らに置いて、椅子に座ります。
2. エクササイズする足のかかとを上げます。足の裏の指の付け根のふくらみ部分は床についたままになります。
3. 足を床に下ろします。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



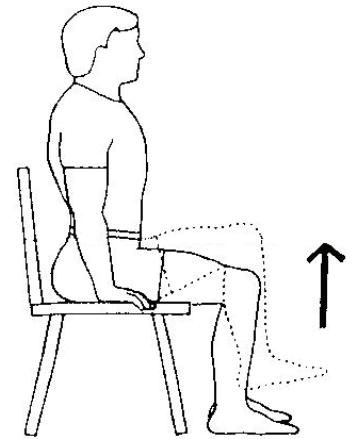
ロングアーク(長い弧)大腿筋

1. 表示のように、床に足を平らに置いて、椅子に座ります。
2. 膝をまっすぐにして、つま先が天井に向くようにします。
3. 3秒間保ち続けてから、足を床に下ろします。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



膝リフト

1. 床に足を平らに置いて、椅子に座ります。
2. エクササイズする脚の膝を持ち上げます。
3. ゆっくりと脚を下ろします。
4. 反復を終了しましたら、反対側の脚で繰り返します。



質問がありますか？

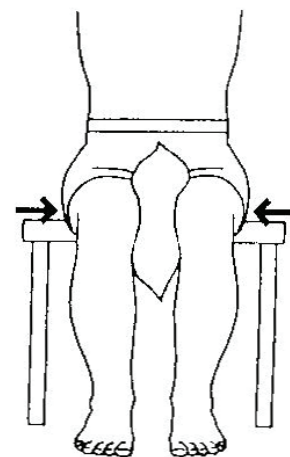
あなたの質問は重要です。質問や懸念がありましたら、かかりつけの医師または医療提供者にお電話下さい。

平日の午前8時から午後4時30分までは、理学療法科の206-598-4830までお電話下さい。

週末と休日は、206-598-6190に電話し、週末担当の理学療法士を呼び出すよう、ご依頼下さい。

脚スクイーズ

1. 椅子または他の堅い表面の上に座ります。
2. 丸めたタオルまたは小さいタオルを膝の間に置きます。
3. 両方の脚を3から5秒間強く押しします。
4. 普通に呼吸して下さい(息を止めないで下さい)。
5. 放します。



Lower Body Exercises While Sitting

5 exercises with step-by-step instructions

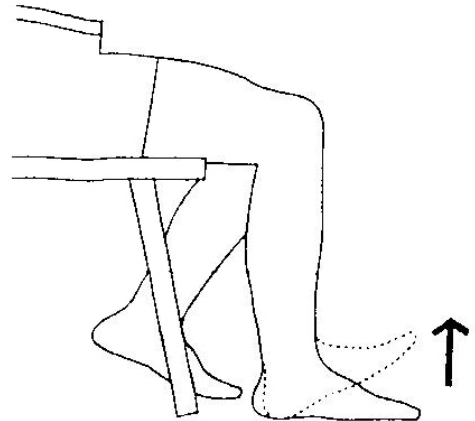
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

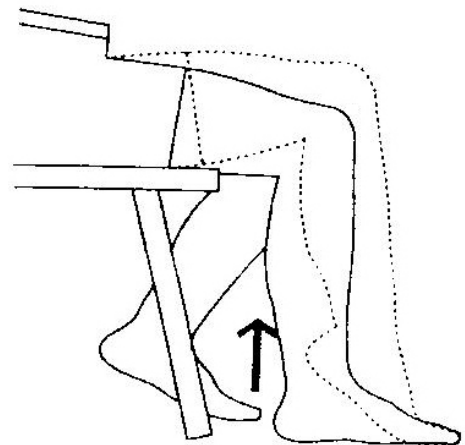
Toe Raise

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.



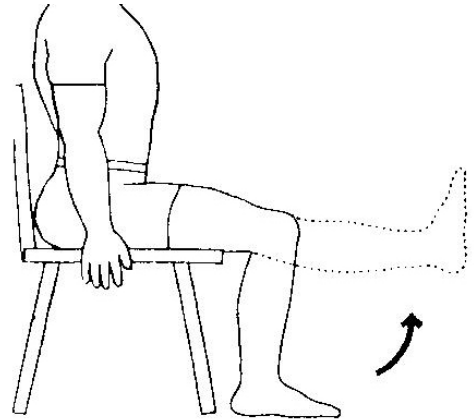
Heel Raise

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.



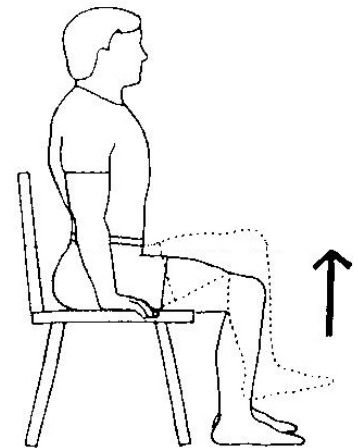
Long Arc Quad

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.



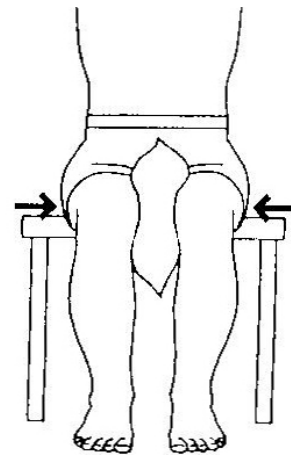
Knee Lift

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.