



앉은 자세에서의 하체 운동

5 가지 운동과 단계별 설명

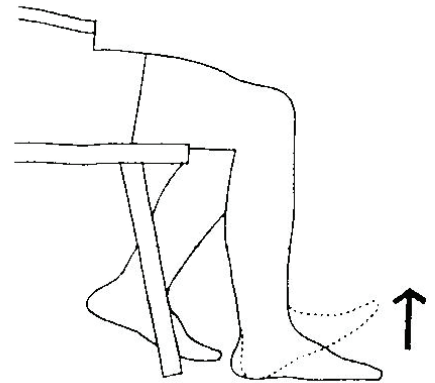
선 자세에서 이 운동을 하시면 하체의 힘을 기르는데 도움이 됩니다.

모든 운동: 10회 반복하는(reps) 1세트를 하루에 3번 하는 것으로 시작하십시오. 힘이 길러지면 15회 반복씩 2세트를 하루에 3번까지 하십시오.

특별 메모: 최근에 수술을 받은 경우 의사나 물리치료사와 상의한 다음 이 운동을 시작하십시오.

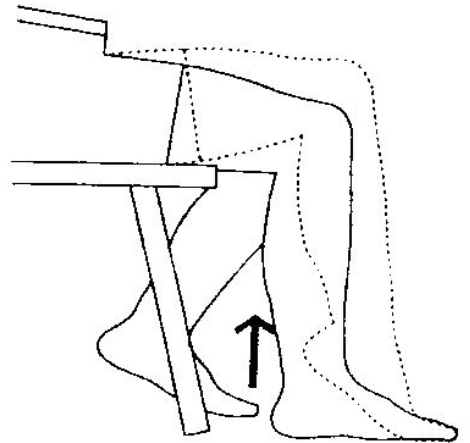
토우 레이즈

1. 의자에 앉은 상태에서 발을 바닥에 평평하게 놓으십시오.
2. 운동하는 발의 발가락이 천정을 향하도록 하십시오. 이때 발은 발꿈치로 받쳐집니다.
3. 발을 바닥으로 낮추십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



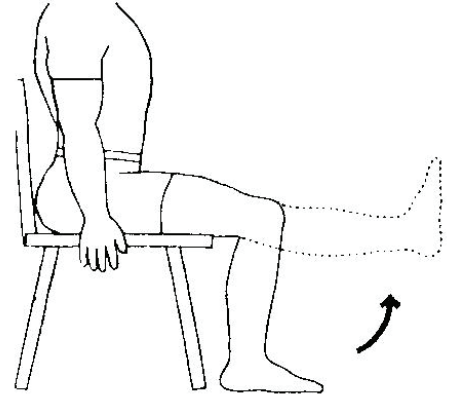
힐 레이즈

1. 의자에 앉은 상태에서 발을 바닥에 평평하게 놓으십시오.
2. 운동하는 발의 발꿈치를 올리십시오. 발가락 아래 도톰한 부위는 바닥에 닿은 상태를 유지합니다.
3. 발을 바닥으로 낮추십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



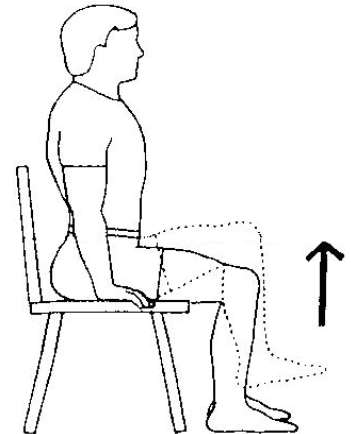
통 아크 쿼드

1. 그림과 같이, 의자에 앉은 상태에서 발을 바닥에 평평하게 놓으십시오.
2. 발가락이 천정을 향하도록 무릎을 펴십시오.
3. 3초 동안 그 자세를 유지한 다음 발을 바닥으로 낮추십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



니 리프트

1. 의자에 앉은 상태에서 발을 바닥에 평평하게 놓으십시오.
2. 운동하는 다리의 무릎을 위로 올리십시오.
3. 천천히 다리를 낮추십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



질문이 있습니까?

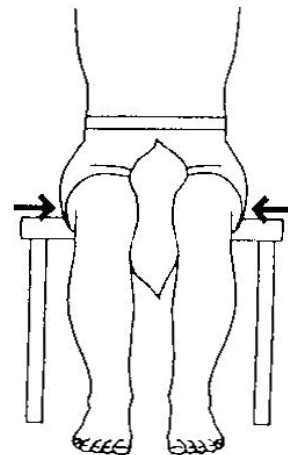
귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 염려되는 부분이 있으면 의사나 의료 제공자에게 연락하십시오.

물리치료사는 평일 오전 8시부터 오후 4:30까지 206-598-4830으로 연락하십시오.

주말과 휴일에는 206-598-6190으로 전화하여 주말 당직 물리치료사와의 연결을 요청하십시오.

레그 스쿼즈

1. 의자나 단단한 표면 위에 앉으십시오.
2. 말은 수건이나 작은 베개를 무릎 사이에 끼우십시오.
3. 두 다리를 함께 3에서 5초 동안 조이십시오.
4. 정상으로 호흡하십시오(숨을 참지 마십시오).
5. 숨을 내쉬십시오.



Lower Body Exercises While Sitting

5 exercises with step-by-step instructions

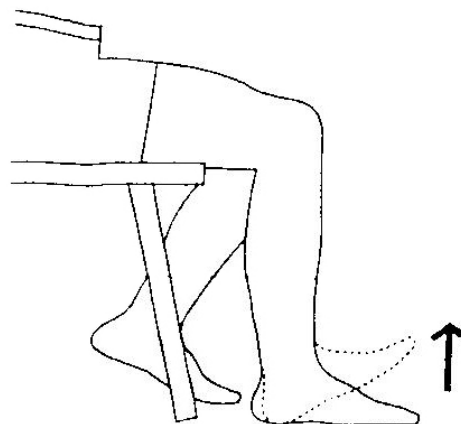
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

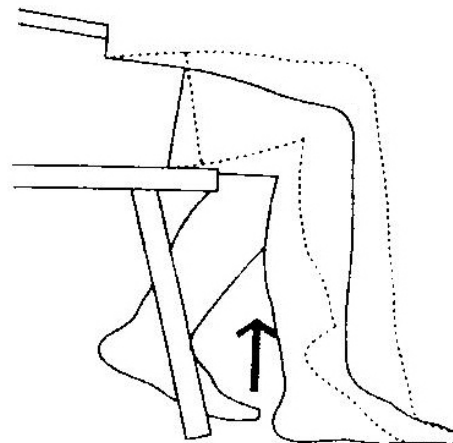
Toe Raise

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.



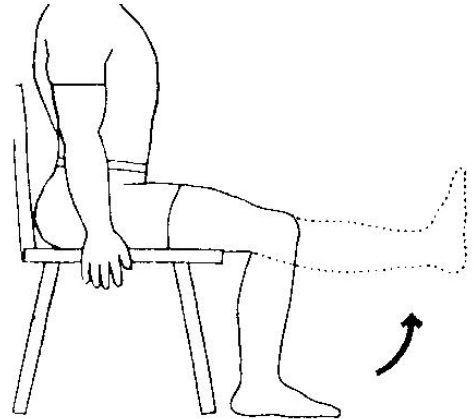
Heel Raise

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.



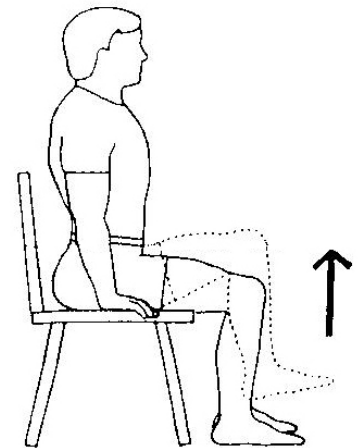
Long Arc Quad

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.



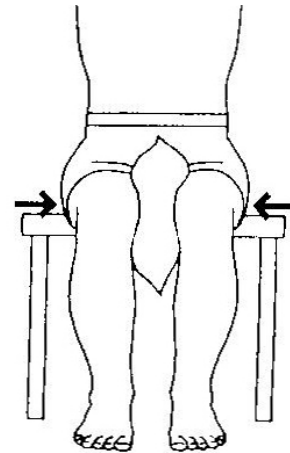
Knee Lift

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.