

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

立ち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っつのエクササイズ

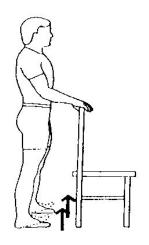
下半身の強化に役立つエクササイズを立ちながらして下さい。

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。

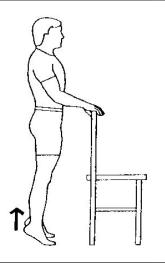
つま先上げ

- 1. 床に両足を平らに置いて、肩幅ほどの間隔を空けて立ちます。
- バランスがとれるよう椅子につかまります。
- 3. 床にかかとをつけたまま、つま先を天 井の方に持ち上げます。
- 4. つま先を床に下ろします。



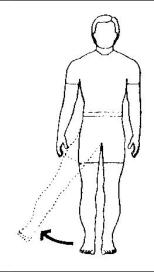
かかと上げ

- 1. 床に両足を平らに置いて、肩幅ほどの間隔を空けて立ちます。
- 2. バランスがとれるよう、椅子につかまり ます。
- 3. つま先を下にして、かかとを出来る限り 上げます。
- 4. 足を床に下ろします。



ヒップ外引き

- 1. 立ちます。バランスをとれるよう、丈夫 なテーブルや椅子、または壁につかま ります。
- 2. 片方の脚を横へ引き出します。膝はま っすぐ、つま先は前方に向けたままに 保ちます。
- 3. 反復を終了しましたら、反対側の脚で 繰り返します。



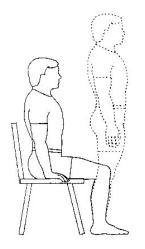
ヒップ曲げ

- 1. 立ちます。バランスをとれるよう、丈夫 なテーブル、椅子または壁につかまり ます。
- 2. 膝を曲げながら、片方の脚を持ち上げ ます。
- 3. 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。



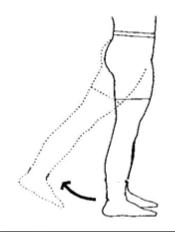
座って立つ

- 1. 椅子に座ります。お尻を席の前の方へ移 動させます。
- 2. 出来るだけ手を使わないで、前かがみ になってから立ちあがります。それぞ れの足に均等な体重を置くことによっ てバランスをとります。
- 3. ゆっくりと、そっと座ります。



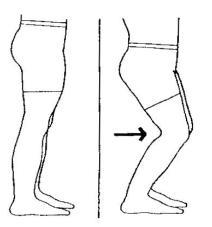
ヒップ伸ばし

- 立ちます。バランスをとれるよう、丈夫なテーブルや椅子、または壁につかまります。
- 2. 膝をまっすぐに保ちながら、片脚 を後に伸ばします。
- 3. 開始した位置に戻します。
- 4. 反復を終了しましたら、反対側の 脚で繰り返します。



部分的スクワット

- 1. 両方の足で立ちます。
- 2. バランスをとれるよう、壁や丈 夫なテーブル、または椅子を使 います。
- 3. 膝を45度の角度にまで曲げ ます。
- 4. 開始した位置に戻します。



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。

© University of Washington Medical Center

UW Medicine UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Lower Body Exercises While Standing

7 exercises with step-by-step instructions

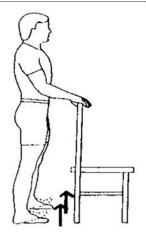
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

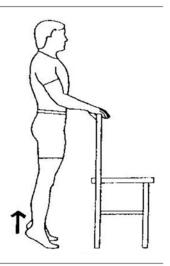
Toe Raise

- 1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
- 2. Hold onto a chair to help you balance.
- 3. Keep your heels on the floor and lift your toes toward the ceiling.
- 4. Lower your toes to the floor.



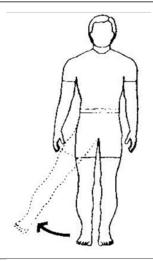
Heel Raise

- 1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
- 2. Hold onto a chair to help you balance.
- 3. Raise up on your toes, as far as you can go.
- 4. Lower your feet to the floor.



Hip Abduction

- 1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
- 2. Bring 1 leg out to the side. Keep your knee straight and your toes pointing forward.
- 3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



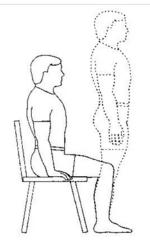
Hip Flexion

- 1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
- 2. Lift 1 leg up, bending your knee.
- 3. Lower your leg.
- 4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



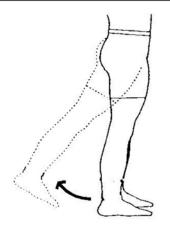
Sit to Stand

- 1. Sit on a chair. Move your hips forward toward the front of the seat.
- 2. Lean forward and stand up, using your hands as little as possible. Balance yourself by putting equal weight over each foot.
- 3. Sit down slowly and gently.



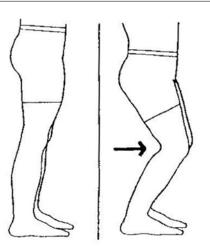
Hip Extension

- 1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
- 2. Extend 1 leg back, keeping your knee straight.
- 3. Return to the starting position.
- 4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Partial Squats

- 1. Stand on both legs.
- 2. Use a wall or a sturdy table or chair to help you balance.
- 3. Bend your knees to a 45-degree angle.
- 4. Return to the starting position.



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.