



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7つのエクササイズ

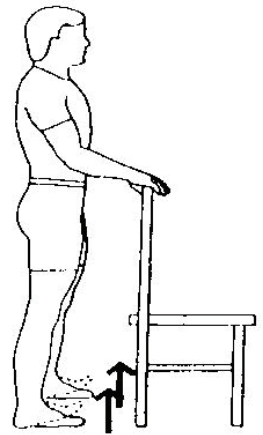
下半身の強化に役立つエクササイズを立ちながらして下さい。

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。

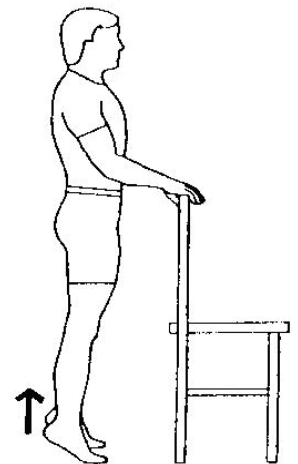
つま先上げ

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。
2. 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。



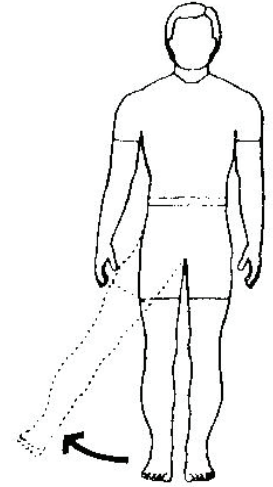
かかと上げ

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。



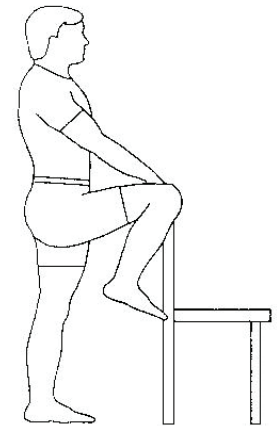
ヒップ外引き

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. 片方の足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。



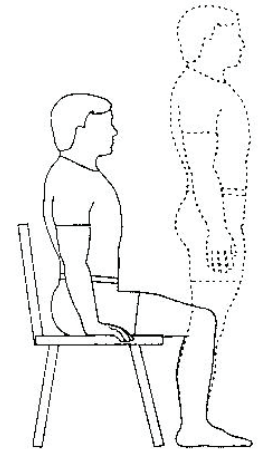
ヒップ曲げ

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。



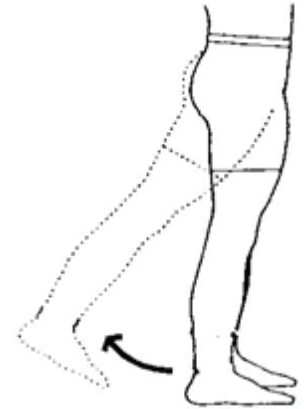
座って立つ

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。



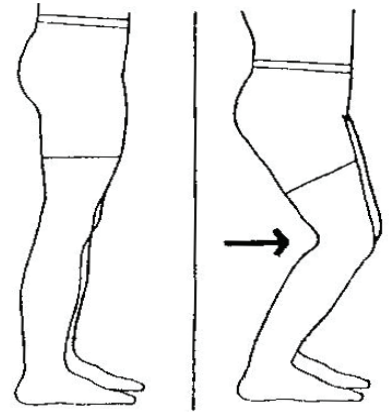
ヒップ伸ばし

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. 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。

Lower Body Exercises While Standing

7 exercises with step-by-step instructions

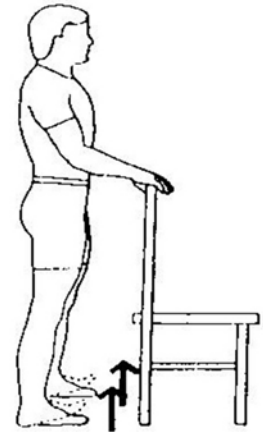
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

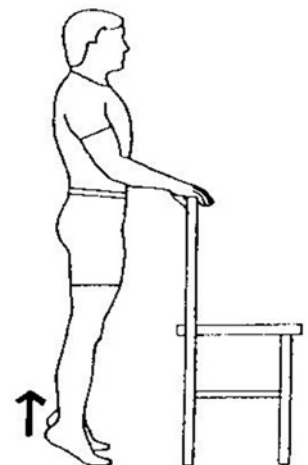
Toe Raise

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.



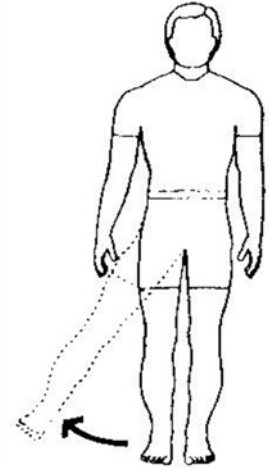
Heel Raise

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.



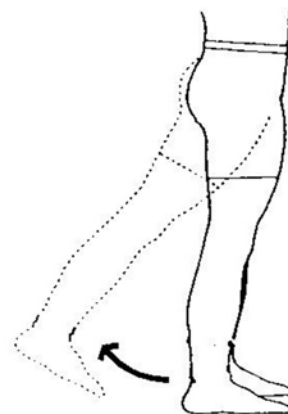
Sit to Stand

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.



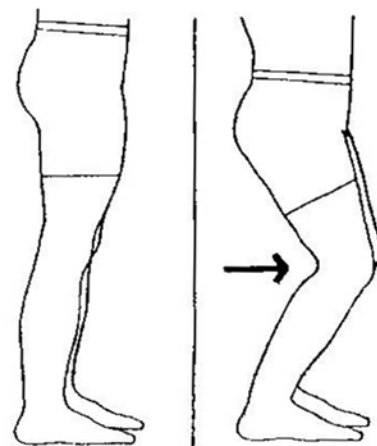
Hip Extension

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.