



서 있는 자세에서의 하체 운동

7 가지 운동과 단계별 설명

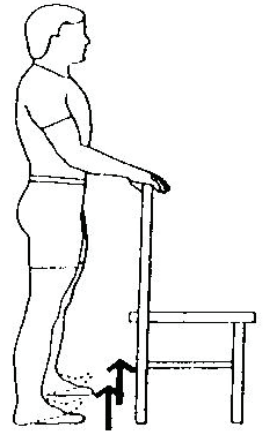
선 자세에서 이 운동을 하시면 하체의 힘을 기르는데 도움이 됩니다.

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.

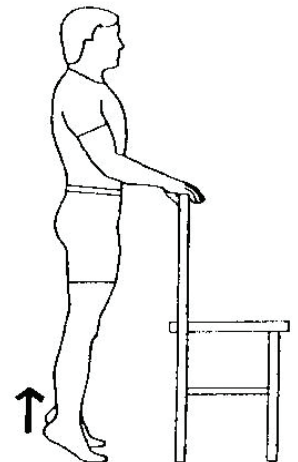
토우 레이즈

1. 두 발을 어깨 너비만큼 벌리고 바닥에 평평하도록 서십시오.
2. 몸의 균형을 위해 의자를 잡으십시오.
3. 발꿈치를 바닥에 댄 상태에서 발가락을 천정을 향해 올리십시오.
4. 발가락을 바닥까지 낮추십시오.



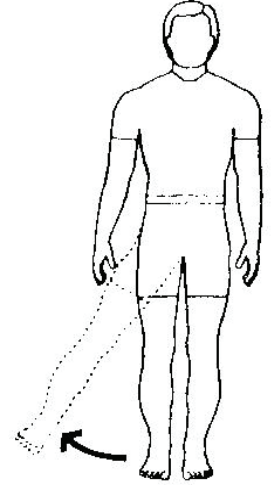
힐 레이즈

1. 두 발을 어깨 너비만큼 벌리고 바닥에 평평하도록 서십시오.
2. 몸의 균형을 위해 의자를 잡으십시오.
3. 발가락을 바닥에 붙이고 몸을 최대한 위로 올리십시오.
4. 발을 바닥까지 내리십시오.



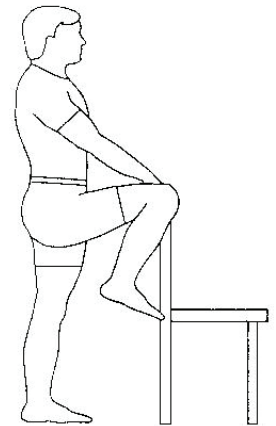
힙 어브덕션

1. 서십시오. 견고한 테이블이나 의자 또는 벽을 잡아서 몸의 균형을 유지하십시오.
2. 다리 한 쪽을 옆으로 미십시오. 무릎은 평평하게, 발가락은 위로 향하는 자세를 유지하십시오.
3. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



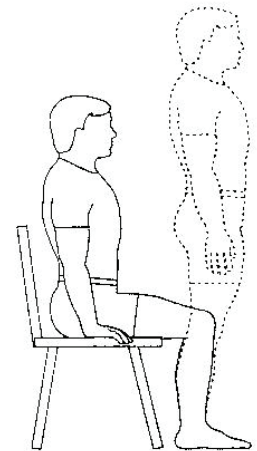
힙 플렉시온

1. 서십시오. 견고한 테이블이나 의자 또는 벽을 잡아서 몸의 균형을 유지하십시오.
2. 무릎을 구부린 채 다리 하나를 올리십시오.
3. 다리를 내리십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



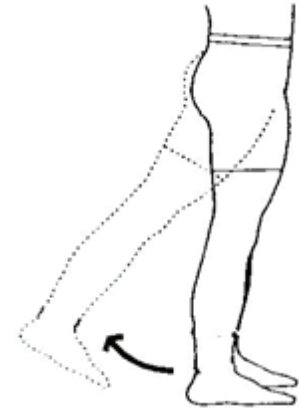
싱크 스탠드

1. 의자에 앉으십시오. 엉덩이를 의자 앞쪽으로 움직이십시오.
2. 되도록 손을 적게 사용하면서 앞으로 기대면서 일어나십시오. 양쪽 발에 같은 무게를 실어서 균형을 유지하십시오.
3. 천천히 그리고 살며시 앉으십시오.



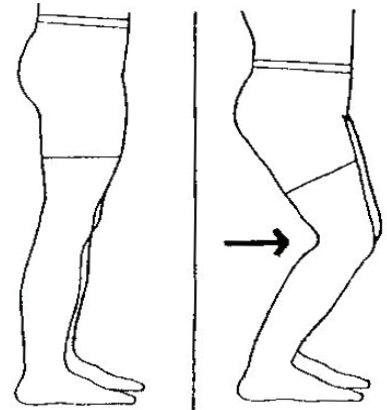
힙 익스텐션

1. 서십시오. 견고한 테이블이나 의자 또는 벽을 잡아서 몸의 균형을 유지하십시오.
2. 무릎을 편 상태에서 다리 한 쪽을 뒤로 뻗으십시오.
3. 시작 위치로 돌아오십시오.
4. 반복이 끝나면, 다른 다리도 동일하게 하십시오.



파살 스쿼트

1. 두 다리를 사용하여 서십시오.
2. 벽이나 견고한 테이블 또는 의자를 사용하여 균형을 유지하십시오.
3. 양 무릎을 45도 각도로 구부리십시오.
4. 시작 위치로 돌아오십시오.



질문이 있으십니까?

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.

Lower Body Exercises While Standing

7 exercises with step-by-step instructions

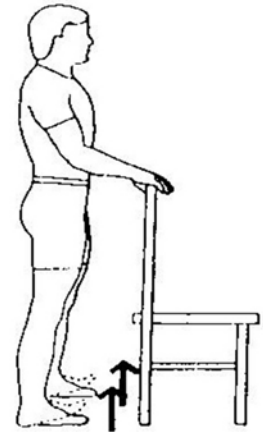
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

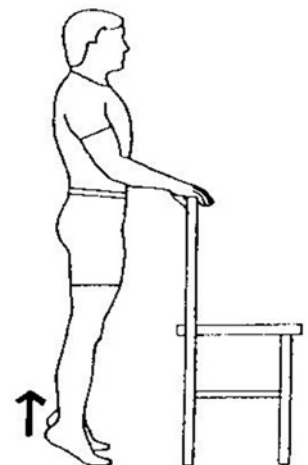
Toe Raise

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.



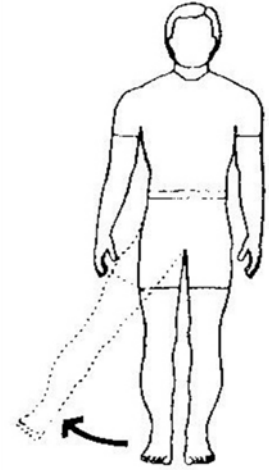
Heel Raise

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.



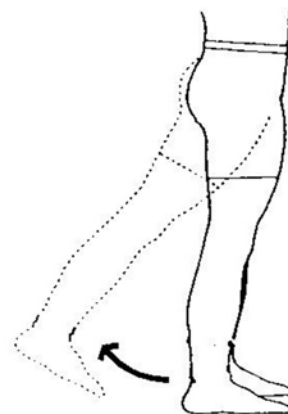
Sit to Stand

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.



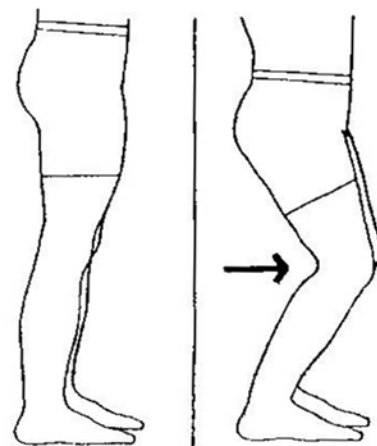
Hip Extension

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.