



## Упражнения для нижней половины тела в положении стоя

7 упражнений с последовательными инструкциями

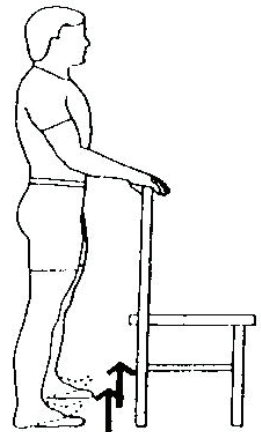
Делайте эти упражнения стоя для укрепления нижней половины тела.

**Для каждого упражнения:** Начинать с 1 подхода, повторяя упражнение по 10 раз 3 раза в день. По мере того как вы будете набираться сил, вы можете делать 2 подхода по 15 повторов по 3 раза в день.

**Примечание:** Если вам недавно делали операцию, проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом, прежде чем начинать эти упражнения.

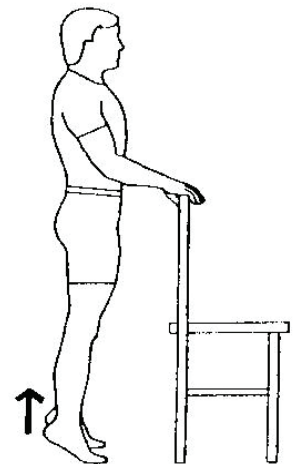
### Подъём носков

1. Встаньте на пол, поставив стопы на расстоянии ширины плеч.
2. Держитесь за стул, чтобы не потерять равновесие.
3. Приподнимите носки вверх. Пятки должны оставаться на полу.
4. Опустите носки на пол.



### Подъём пяток

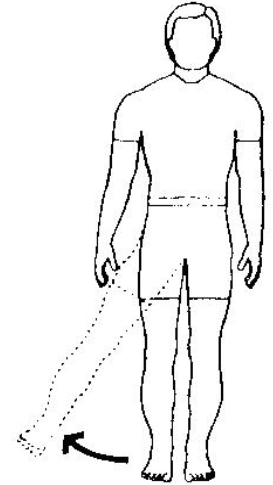
1. Встаньте на пол, поставив стопы на расстоянии ширины плеч.
2. Держитесь за стул, чтобы не потерять равновесие.
3. Приподнимитесь на носках настолько, насколько сможете.
4. Опустите пятки на пол.



---

## Абдукция бедра

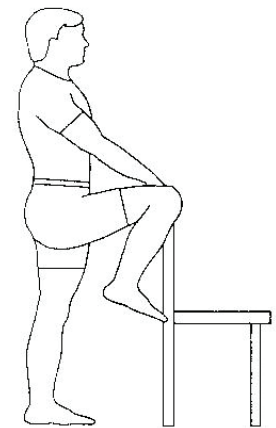
1. Встаньте. Держитесь за крепкий стол или стул, чтобы не потерять равновесие.
2. Отведите 1 ногу в сторону. Нога должна оставаться прямой в колене, а носок быть направлен вперёд.
3. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



---

## Сгибание в тазобедренном суставе

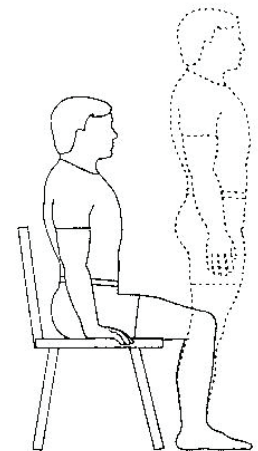
1. Встаньте. Держитесь за крепкий стол или стул, чтобы не потерять равновесие.
2. Поднимите 1 ногу, согнув её в колене.
3. Опустите ногу.
4. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



---

## Вставание из сидячего положения

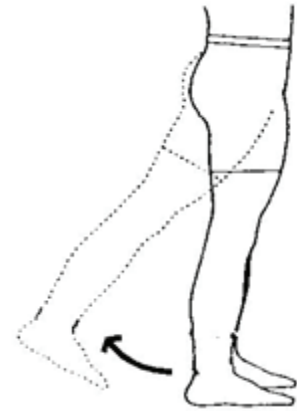
1. Сядьте на стул. Сдвиньте бёдра на переднюю часть стула.
2. Наклоните корпус вперёд и вставайте, как можно меньше помогая себе руками. Примите устойчивое положение, распределив вес между обеими ногами.
3. Медленно и осторожно садитесь.



---

## Упражнение для мышц бедра

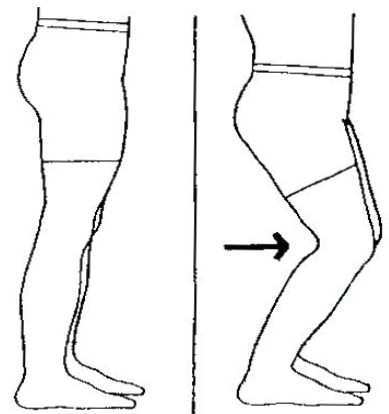
1. Встаньте. Держитесь за крепкий стол или стул, чтобы не потерять равновесие.
2. Отведите 1 ногу назад. Нога при этом должна оставаться прямой.
3. Вернитесь в начальное положение.
4. Повторив упражнение нужное количество раз одной ногой, переходите к выполнению его другой ногой.



---

## Небольшое приседание

1. Стойте на двух ногах.
2. Держитесь за стену либо крепкий стол или стул, чтобы не потерять равновесие.
3. Согните ноги в коленях под углом 45 градусов.
4. Вернитесь в начальное положение.



### Вопросы?

Очень важно, чтобы вы получили ответы на ваши вопросы. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

В рабочие дни с 8:00 до 16:30 звоните в отделение физиотерапии по телефону 206-598-4830.

В выходные и праздники звоните по телефону 206-598-6190 и просите, чтобы вызвали дежурного физиотерапевта.

## **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.*

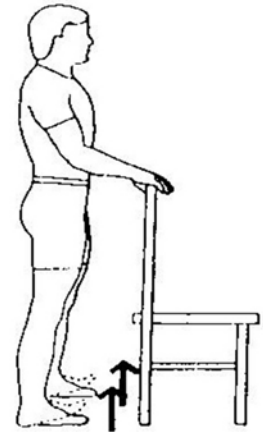
**For each exercise:** Start with 1 set of 10 repetitions (reps), 3 times a day. As you get stronger, work up to 2 sets of 15 reps 3 times a day.

**Special note:** If you have had recent surgery, check with your doctor or physical therapist before starting these exercises.

---

### **Toe Raise**

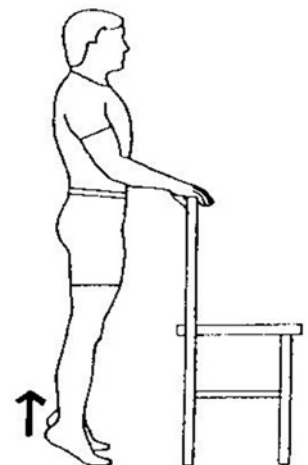
1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Keep your heels on the floor and lift your toes toward the ceiling.
4. Lower your toes to the floor.



---

### **Heel Raise**

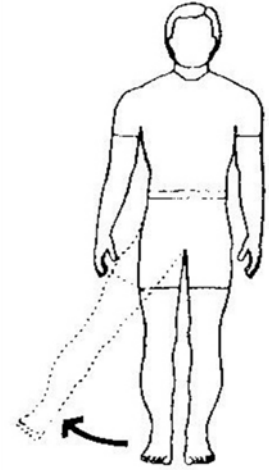
1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Raise up on your toes, as far as you can go.
4. Lower your feet to the floor.



---

## Hip Abduction

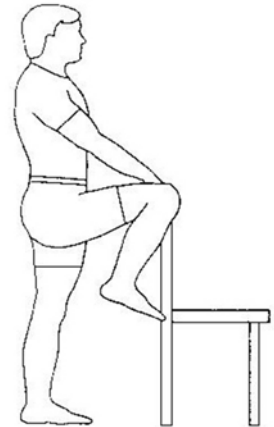
1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Bring 1 leg out to the side. Keep your knee straight and your toes pointing forward.
3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## 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

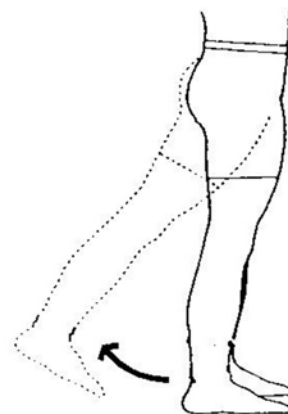
1. Sit on a chair. Move your hips forward toward the front of the seat.
2. Lean forward and stand up, using your hands as little as possible. Balance yourself by putting equal weight over each foot.
3. Sit down slowly and gently.



---

## Hip Extension

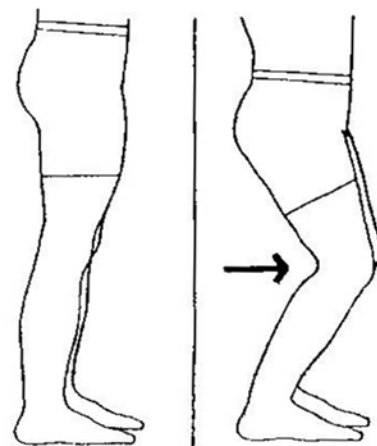
1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Extend 1 leg back, keeping your knee straight.
3. Return to the starting position.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## 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.