Упражнения для ног

Active Leg Range of Motion

Do these exercises	on your back
times,	times a day.

Выполняйте эти упражнения, лежа на спине, по _____ повторений, ____ раз(а) в день.

□ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.



Двигайте стопой вверх и вниз, как будто вы надавливаете или отпускаете педаль газа в автомобиле.

□ Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

□ Упражнение на мышцы бедра

Лягте на спину, подняв прямые ноги к потолку. Напрягите мышцы бедер и прижмите заднюю поверхность колена к кровати. Задержитесь

в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.



☐ Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee.
Straighten your knee and leg. Hold _____ seconds.

□ Упражнение «Короткая дуга» на мышцы бедра



Положите под колено большую банку или скрученное полотенце. Выпрямите ногу в колене.

Удерживайте ногу в таком положении ____ сек.

☐ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.



Сожмите ягодицы. Удерживайте их в таком положении 5 секунд, затем расслабьтесь.

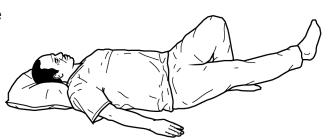
□ Упражнения на ягодицы

□ Подъем прямой ноги

□ Сгибание ноги в бедре и

☐ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight.
Bend the opposite knee.



Поднимите прямую ногу вверх. Вторая нога должна быть согнута в колене.

☐ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

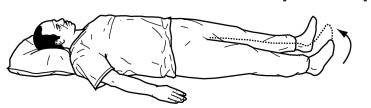


□ Поворот бедра

Поднимите согнутую в колене и бедре ногу в направлении груди. Это упражнение также можно выполнять сидя.

☐ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.



Поверните ногу ко второй ноге, а затем – в противоположном направлении.

☐ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.



Отведите ногу в сторону, затем верните ее в исходное положение, не сгибая ногу в колене. При этом нога должна быть направлена к потолку.

□ Движения бедер внутрь и

□ Прижимание колена

наружу

☐ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



Поместите свернутое полотенце под лодыжку и прижмите колено по направлению к полу.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

^{© 2013 -} March 17, 2017, Health Information Translations.