Упражнение для ног в положении стоя

Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise _____ times, _____ times a day.

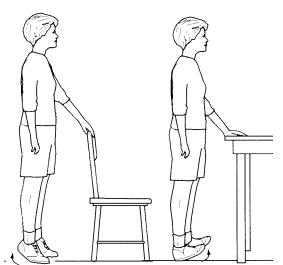
Выполняйте упражнения **медленно**. Не задерживайте дыхание. Если во время упражнений у вас появились непривычные болезненные ощущения в мышцах или суставах, перестаньте выполнять их.

Выполняйте каждое упражнение по _____ повторений, ____ раз(а) в день.

☐ Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object. Rise up on your toes and hold for seconds.

Rock back on your heels and hold for _____seconds.



□ Перемещение с носков на пятки

Возьмитесь за устойчивый предмет.

Поднимитесь на носки и оставайтесь в этом положении сек.

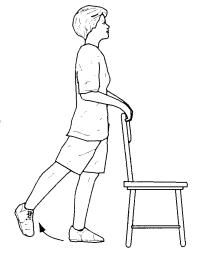
Опуститесь на пятки и оставайтесь в этом положении ____ сек.

☐ Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight. **Do not** lean forward.

Repeat using other leg.



□ Растяжение мышц бедра

Возьмитесь за устойчивый предмет, поставьте ноги на ширине плеч носками вперед.

Медленно вытяните одну ногу назад, не сгибая ее в колене. **Не наклоняйтесь** вперед.

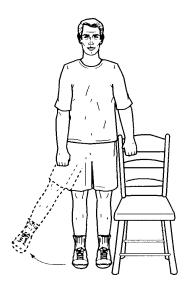
Повторите упражнение с другой ногой.

☐ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.

Move your leg out to the side then return to the starting position.

Repeat with your other leg.



□ Отведение бедер

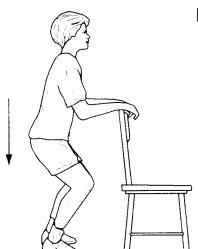
Возьмитесь за стул для равновесия.

Отведите ногу в сторону, затем верните ее в исходное положение.

Повторите эти действия с другой ногой.

☐ Mini-squats

Hold onto a stable object. Slowly bend your knees. Keep both feet on the floor.



□ Мини-приседания

Возьмитесь за устойчивый предмет.

Медленно согните ноги в коленях.

Ступни должны быть прижаты к полу.

☐ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.

Lift your right knee up to waist level.

Return your foot to the floor.

Repeat with your left leg.



□ Сгибание бедер и коленей

Станьте, слегка расставив ноги.

Поднимите правое колено до уровня талии.

Поставьте ногу на пол.

Повторите упражнение с левой ногой.

© 2013 - March 15, 2017, Health Information Translations.

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.