

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.

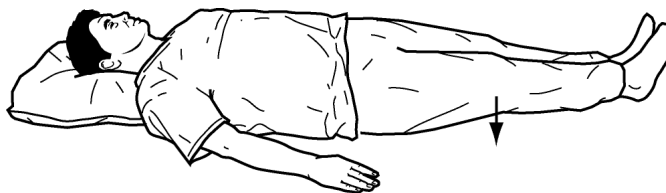


Качающие движения голеностопного сустава

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.



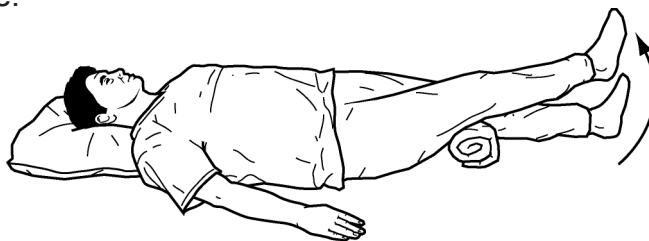
Упражнение на мышцы бедра

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.



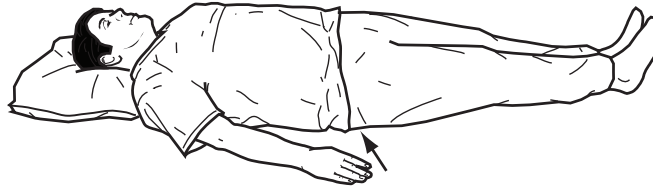
Упражнение «Короткая дуга» на мышцы бедра

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.

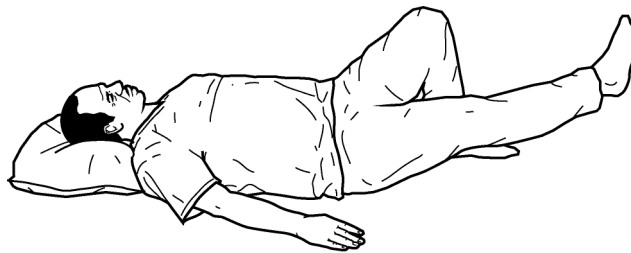


❑ Упражнения на ягодицы

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

❑ Straight Leg Raise

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

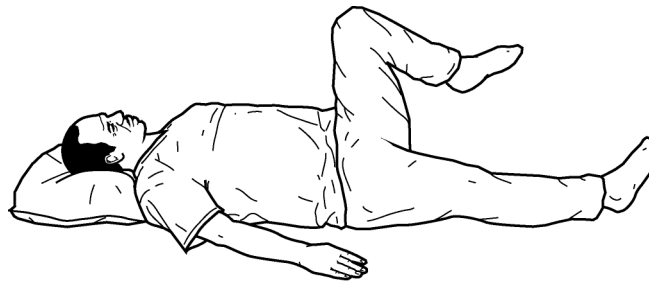


❑ Подъем прямой ноги

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.

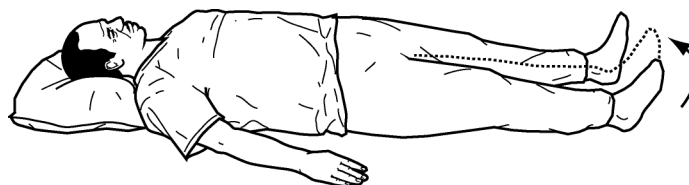


❑ Сгибание ноги в бедре и колене

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.

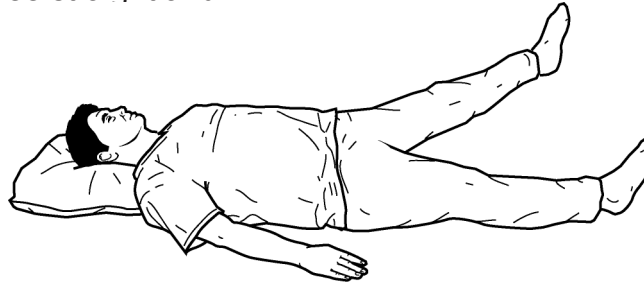


❑ Поворот бедра

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.

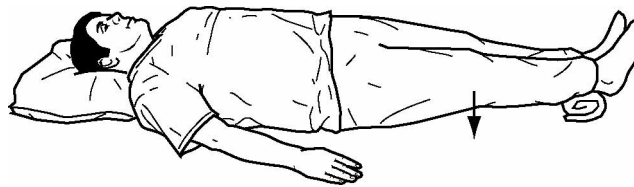


□ Движения бедер внутрь и наружу

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

□ Knee Push

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



□ Прижимание колена

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