## Para pessoas que gostariam de poder ficar em pé e sentar por conta própria

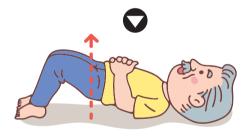
A capacidade de se sentar é fundamental para excreção no banheiro. Além disso, é desejável manter o equilíbrio com os braços para levantar o quadril da cama ou para levantar um lado do quadril se houver dificuldade. Vamos melhorar essas capacidades com exercícios.

Exercício de levantamento de cintura (5 vezes)

Para ser capaz de levantar-se do assento do vaso



Deite-se no chão com os joelhos dobrados.



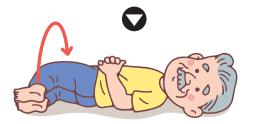
Erga lentamente a sua cintura, então leve lentamente de volta para o chão.

2 Exercício de torção de cintura (5 vezes/lado)

Para mudar de direção



Deite-se no chão com os joelhos dobrados.



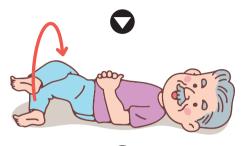
Mantenha os joelhos juntos e leve-os para o chão girando a cintura, então mantenha a postura por 15 segundos. Troque os lados e repita.







Cruze a sua perna direita sobre a esquerda. \*Deixe os ombros no chão.



Desça os joelhos para o lado direito e mantenha a postura por 15 segundos.



Retorne à posição original.



Troque os lados e repita.

\*Não exagere se você apresentar dor nas costas

## Exercício para ombros (3 vezes)

Coloque o

redor dele.

Se não puder dobrar os dedos

Para recobrar o senso de equilíbrio ao se sentar



Dobre os seus dedos e estenda os seus braços para frente.





Você pode machucar os ombros se apertar os pulsos como na imagem à esquerda.

\*Sente-se bem na cadeira



Levante lentamente os seus braços para cima da cabeça.



Coloque as suas mãos atrás da cabeça, abra os seus cotovelos e então alongue o seu peitoral por 15 segundos.

