



Pode sentar e ficar em pé com assistência

Para pessoas que gostariam de poder remover ou colocar calças e roupas íntimas

J

Para tirar e colocar calças, a capacidade de manter uma postura equilibrada é necessária. Em primeiro lugar, pratique se levantar da cama por conta própria, então pratique se sentar com equilíbrio e depois tente se levantar segurando em algum objeto.

1

Exercício para o músculo das pernas (5 vezes/lado)

Para suportar o seu próprio peso



Deite-se no chão com os joelhos dobrados.



Estique a perna direita do chão e fique assim durante 5 segundos.



Mantenha a perna direita estendida e mova-a para o lado, cerca de 30 graus.



Retorne lentamente à posição original.



Troque os lados e repita.

Pode sentar e ficar em pé com assistência

H

I

J

K

L

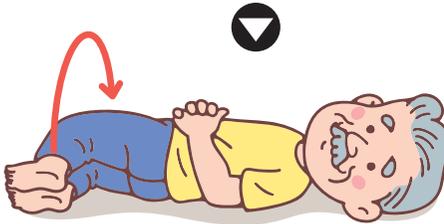
2

Exercício de torção de cintura (3 vezes/lado)

Para se levantar



Deite-se no chão com os joelhos dobrados.

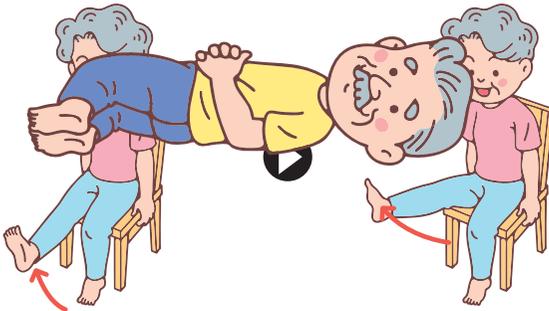


Mantenha os joelhos dobrados e desça-os ao chão girando a cintura, então mantenha a postura por 15 segundos. Troque os lados e repita.

3

Exercício para alongamento dos joelhos (5 vezes/lado)

Treinamento de joelho para apoiar o seu peso corporal



Aponte o dedão para cima e levante a perna.

Mova lentamente a perna para a lateral.

*Sente-se bem na cadeira e segure-a.



Retorne lentamente à posição original, troque os lados e repita.

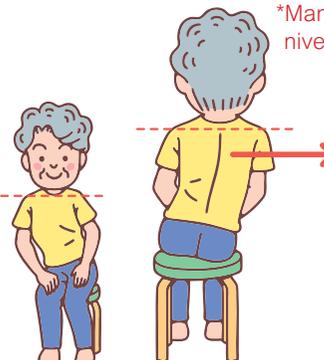
4

Exercício de alternância de peso (5 vezes/lado)

Para tirar ou colocar calças sentado(a)



Erga levemente um lado do quadril da cadeira.



*Mantenha os ombros nivelados ao chão.

*Altere o seu peso para o lado oposto.