

ПАСИВНІ РУХИ - НОГИ

Виконання різноманітних рухів для ніг дуже важливе для того, щоб попередити затвердіння в суглобах.

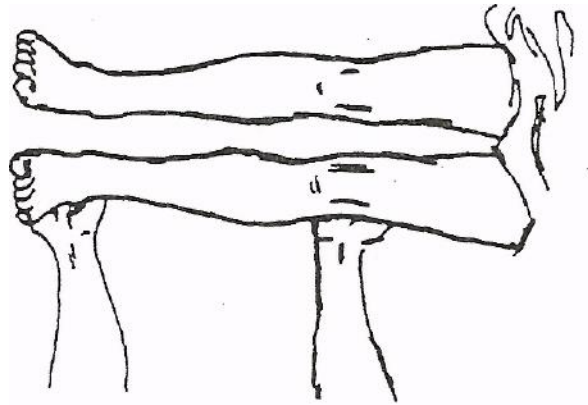
Кожен рух потрібно виконувати дуже повільно і обережно – і без докладання надмірних зусиль!

Обов'язково повторюйте кожен рух по 5-10 разів щоденно.
Виконуйте вправи, поклавши людину на спину.

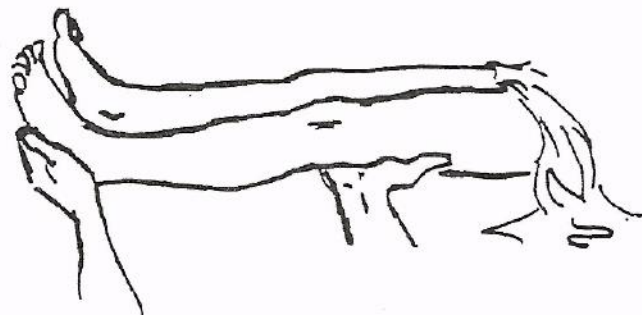
Стегна і коліна

Згинання стегна і коліна

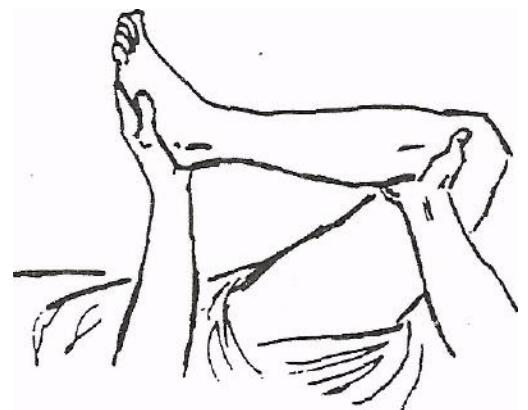
Вихідне положення: нога людини витягнута на ліжку; наколінок направлений на стелю.



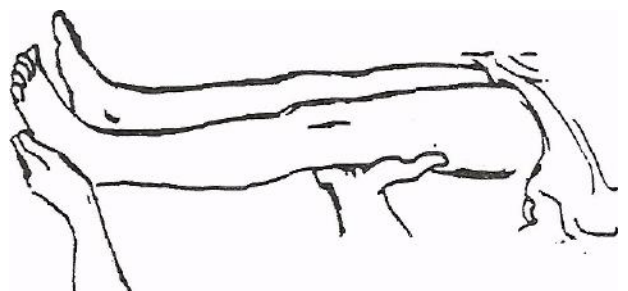
Положення ваших рук: одна рука знаходиться під коліном людини, друга – під п'ятою.



Рухи: згинайте коліно у напрямку до грудей.

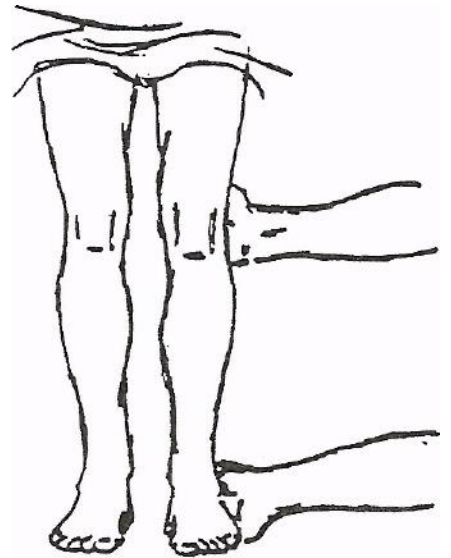


Поверніть ногу у вихідне пряме положення.



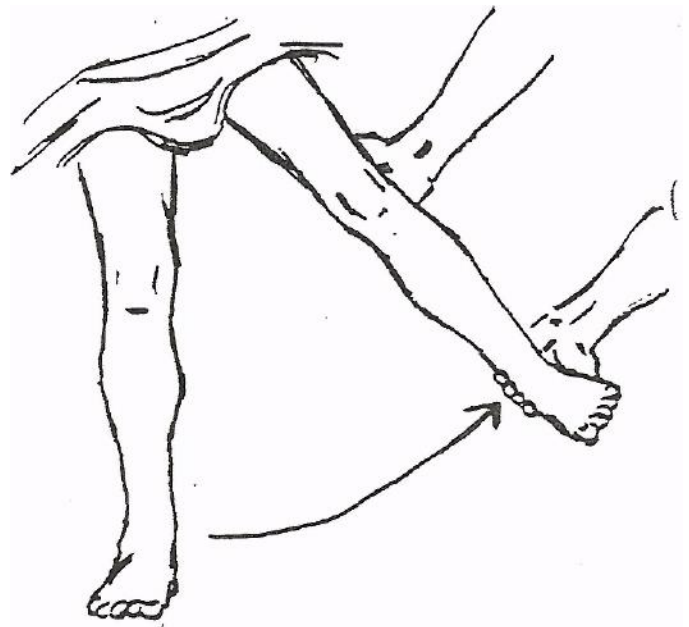
Відведення

Вихідне положення: нога людини лежить рівно на ліжку; наколінок направлений на стелю.

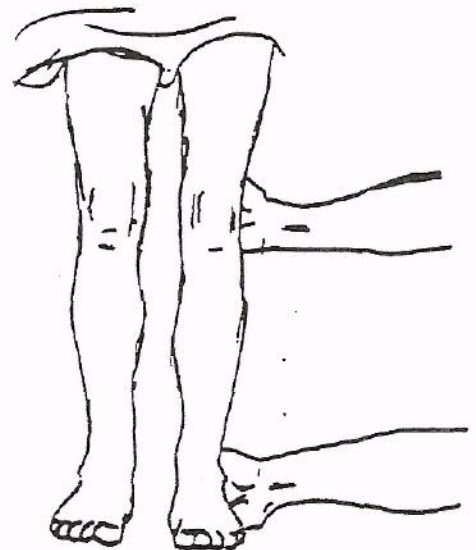


Положення ваших рук: одна рука під коліном, друга – під п'ятою.

Рухи: відведіть ногу людини убік. Тримайте коліно прямим; пальці ніг направлені вгору.

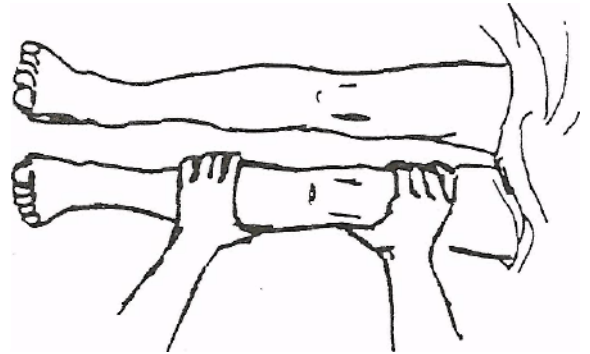


Поверніть ногу у вихідне положення.



Повороти

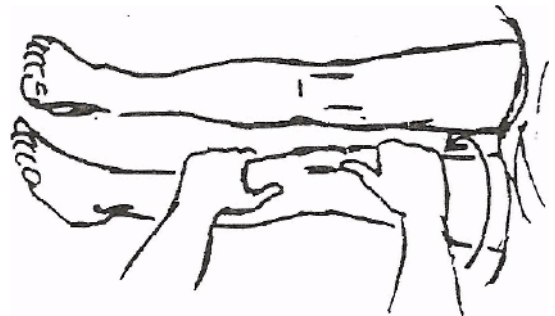
Вихідне положення: нога людини лежить рівно на ліжку; наколінок направлений на стелю.



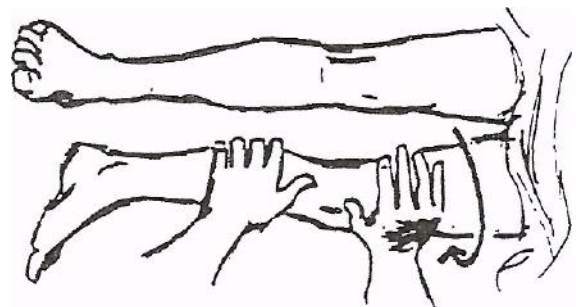
Положення ваших рук: одна рука лежить над коліном, інша – нижче коліна.

Рухи:

- Поверніть ногу від себе так, щоб наколінок був повернутий всередину.



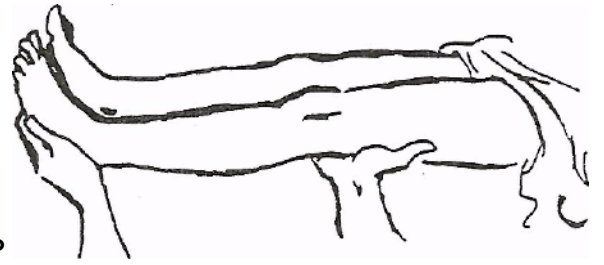
- Поверніть ногу на себе так, щоб наколінок був повернутий назовні.



Поверніть ногу у вихідне положення, щоб наколінок був направлений на стелю.

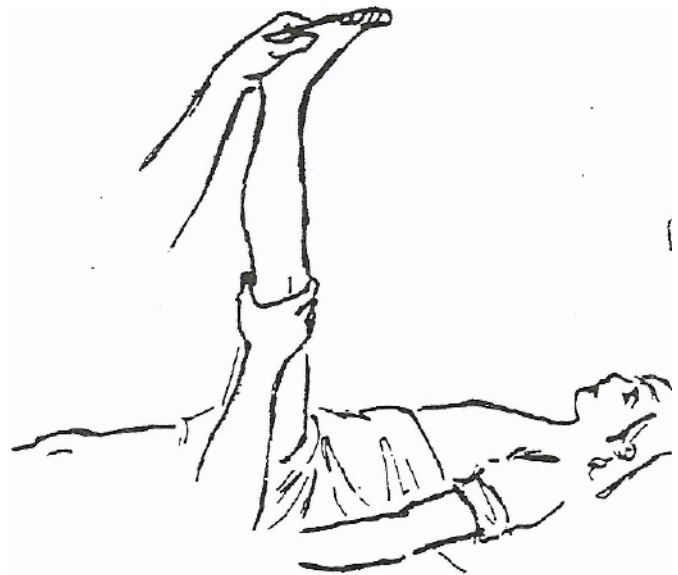
Підняття прямої ноги

Вихідне положення: нога людини лежить рівно на ліжку; наколінок направлений на стелю.

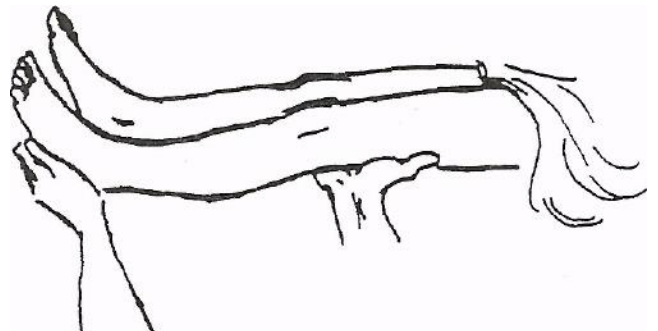


Положення ваших рук: одна рука лежить під коліном, інша – під п'ятою.

Рухи: підніміть ногу вгору у напрямку до грудей, при цьому тримайте коліно прямим.



Опустіть ногу, повертаючи її у вихідне положення на ліжку.



Гомілка

Тильне згинання (стопа вгору)

Вихідне положення: нога лежить прямо на ліжку; пальці дивляться вгору.



Положення ваших рук: покладіть долоню своєї руки під п'яту людини таким чином, щоб стопа ноги лежала на вашій руці. Другу руку покладіть на стопу.

Рухи: піднімайте стопу вгору, натискаючи на неї рукою у напрямку до голови людини.

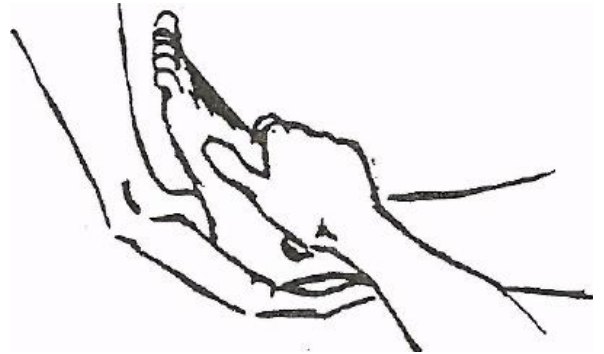


Розслабте руку, дозволяючи стопі повернутися у вихідне положення.



Підошвове згинання (стопа вниз)

Вихідне положення: нога лежить прямо на ліжку; пальці дивляться вгору.



Положення ваших рук: покладіть долоню своєї руки під п'яту таким чином, щоб стопа ноги лежала на вашій руці. Покладіть другу руку зверху стопи – нижче пальців.

Рухи: нахиліть ногу вниз, натискаючи на на стопу.



Поверніть ногу у вихідне положення, щоб пальці були направлені на стелю.



Вивертання стопи (всередину і назовні)

Вихідне положення: нога людини лежить прямо на ліжку, пальці направлені вгору.

Положення ваших рук: однією рукою тримайте стопу, а іншою – гомілку.



Рухи:

- Поверніть стопу людини, щоб підошва стопи дивилася всередину.



- Поверніть стопу людини, щоб підошва стопи дивилась назовні.



Поверніться до вихідного положення, щоб підошва стопи лежала прямо на ліжку.



Пальці

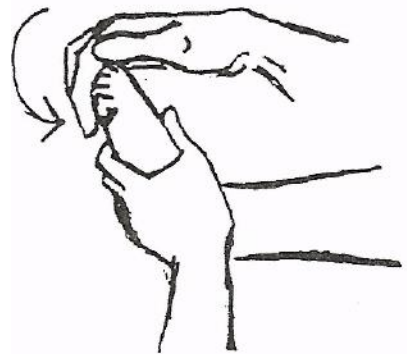
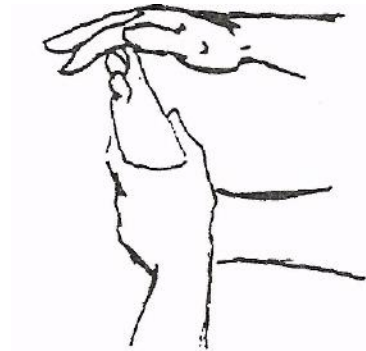
Згинання та розгинання

Вихідне положення: нога людини лежить прямо на ліжку, пальці направлені вгору.

Положення ваших рук: однією рукою тримайте стопу, а пальці вашої другої руки покладіть зверху пальців ноги людини.

Рухи:

- Згинайте пальці ноги вниз за допомогою пальців вашої руки.



- Розгинайте пальці, піднімаючи їх вгору пальцями вашої руки.

