



Có thể đi lại được

Dành cho người cần ngồi vững trên bồn vệ sinh

D

Để di chuyển sang hoặc ra khỏi bồn vệ sinh, bạn nên:

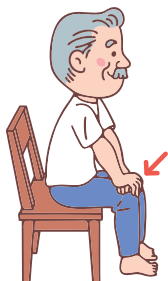
- ① Giữ thẳng lưng khi đứng lên, dồn trọng tâm về phía trước.
- ② Bắt đầu thay đổi tư thế của bằng cách dậm chân và đếm theo nhịp đều 1 2
- ③ Duy trì tư thế đó để mặc/ thay quần.

1

Bài tập đùi và bắp chân (10 lần mỗi bên)

Giúp rèn luyện cơ bắp khi đứng lên và thay đổi phương hướng

*Lưu ý đặt hai bàn tay lên đầu gối khi thở ra.



Đặt hai bàn tay lên trên đầu gối.



Án mạnh hai tay xuống đầu gối. Đồng thời, nâng cao gót chân và giữ nguyên tư thế trong vài giây. Đổi bên và luyện tập tương tự.

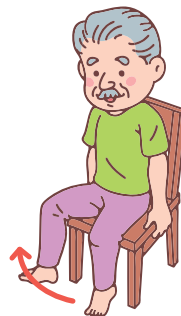
2

Bài tập mở rộng chân (5 lần mỗi bên)

Giúp thay đổi tư thế trong nhà vệ sinh



Mở rộng chân trái sang bên trái nhiều nhất có thể, lưu ý toàn bộ bàn chân đặt trên sàn.



Đổi bên và luyện tập tương tự.

*Lưu ý bám tay tại hai thành ghế để việc tập luyện dễ dàng hơn.

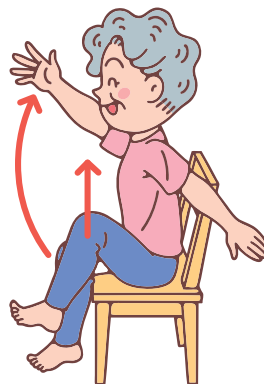
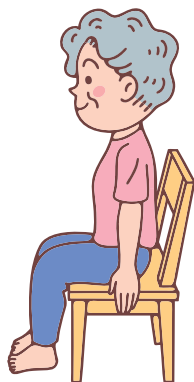
Có thể đi lại được

D
E
F
G

3

Bài tập co chân trong tư thế ngồi (20 lần)

Giúp giữ cảm giác thăng bằng khi mặc/thay quần



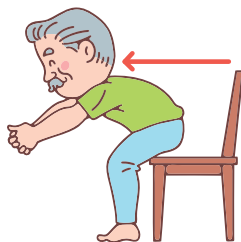
Duy trì tư thế ngồi khi luyện tập co chân.

*Lưu ý khi co chân trái, cần giữ tay phải lên

4

Bài tập đầu gối (3 lần)

Giúp có thể tự đứng dậy từ bồn vệ sinh



Chuẩn bị đứng dậy với hai bàn tay đan vào nhau, cánh tay duỗi thẳng ra phía trước.

Từ từ đứng dậy, hai đầu gối khụy thấp về phía trước.

Khụy thấp đầu gối hơn nữa.

5

Bài tập thăng bằng (10 lần)

Giúp lấy lại cảm giác thăng bằng khi đứng dậy



Tập luyện giữ thăng bằng trong tư thế ngồi bằng cách vẽ một vòng tròn với hai bàn tay đan vào nhau, cánh tay vươn thẳng về phía trước.

*Vuốt cánh tay về phía trước nhiều nhất có thể cho tới khi phần mông gần như nhấc khỏi ghế.

D
E
F
G
Có thể đi lại được