



## Dành cho người muốn có thể tự mặc hoặc thay quần

# J

Để có thể mặc hoặc thay quần, khả năng giữ tư thế cân bằng rất quan trọng. Đầu tiên, hãy tự ngồi dậy từ tư thế nằm, sau đó tập luyện ngồi thẳng bằng và cố gắng đứng dậy bằng cách bám hoặc tựa vào một đồ vật nào đó.

### 1

#### Bài tập cơ chân (5 lần mỗi bên)

Giúp nâng trọng lượng cơ thể



Nằm xuống sàn, chống cao hai đầu gối.



Đuỗi thẳng chân phải, giơ cao lên, sau đó giữ trong 5 giây.



Giữ chân phải trên không và xoay sang bên khoảng 30 độ.



Từ từ quay trở về tư thế ban đầu.



Đổi bên và thực hành tương tự.

H

I

J

K

L

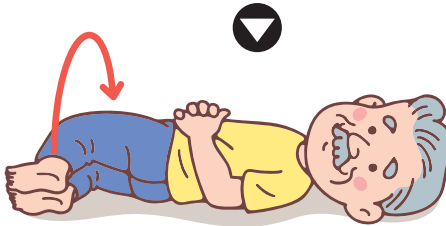
2

### Bài tập vận mình (5 lần mỗi bên)

Giúp thay đổi phương hướng



.Nằm xuống sàn, chống cao hai đầu gối.

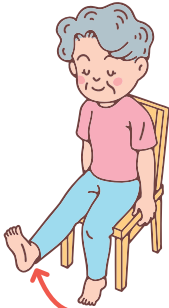


Khép hai đầu gối, hạ thấp đầu gối xuống sát sàn bằng cách vận mình sang bên, giữ tư thế này trong 15 giây. Đổi bên và thực hành tương tự.

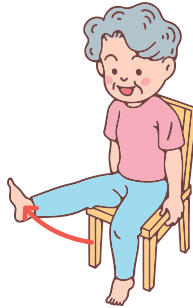
3

### Bài tập kéo căng đầu gối ( 5 lần mỗi bên)

Tập luyện đầu gối để nâng đỡ cơ thể



Hướng mũi chân lên trên, nâng toàn bộ cẳng chân lên.



Từ từ xoay chân sang bên  
*\*Ngồi sâu trong ghế, bám chắc bằng hai tay.*



Từ từ quay trở về trạng thái ban đầu, đổi bên và thực hành tương tự.

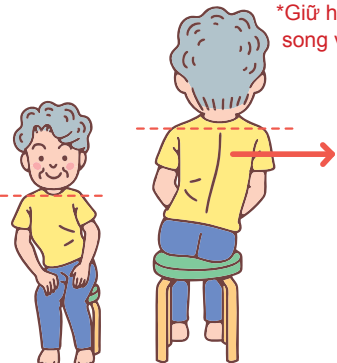
4

### Bài tập dịch chuyển trọng lượng cơ thể (5 lần mỗi bên)

Giúp mặc/thay quần trong tư thế ngồi.



Nhẹ nhàng nhấc một bên hông ra khỏi ghế.



*\*Giữ hai vai song song với sàn.*

*\*Nghiêng toàn bộ trọng lượng cơ thể sang bên đối diện.*

H  
I  
J  
K  
L

Có thể ngồi được