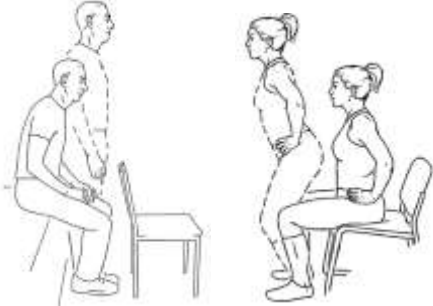




SGH Physiotherapy Department



Duduk ke Berdiri

1. Duduk di kerusi yang berketinggian biasa.
2. Letakkan kaki di belakang lutut anda.
3. Sandar depan melepasi paras lutut anda.
4. Sila tolak untuk berdiri dengan bantuan **satu** atau **kedua-dua** belah tangan.
5. Ulangi 5-10 kali.



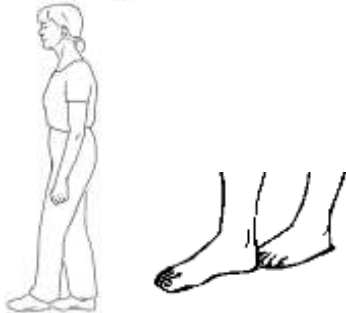
Hamstring Paha

1. Sila berdiri tegak. Pegang meja untuk sokongan.
2. Bengkokkan lutut anda dan arahkan kaki ke pinggul anda.
3. Kembali ke posisi asal.
4. Ulangi 8 hingga 15 kali setiap belah



Abduktor Paha

1. Berdiri tegak. Pegang meja untuk sokongan.
2. Pastikan kaki yang melakukan senaman lurus dan menghadap ke depan.
3. Angkat kaki tersebut ke sisi dan kembali ke posisi asal.
4. Ulangi 8 hingga 15 kali setiap belah.



Jalan Tumit-Jari Kaki

1. Berdiri tegak di sebelah meja. Sila pegang meja.
2. Letak satu kaki di hadapan kaki yang sebelah supaya membentuk satu garis lurus.
3. Letak kaki di belakang ke hadapan.
4. Ulangi sebanyak **10 langkah**.
5. Pusing.
6. Ulangi 5 hingga 8 kali.

All rights reserved SGH. Copyrights from VHI.