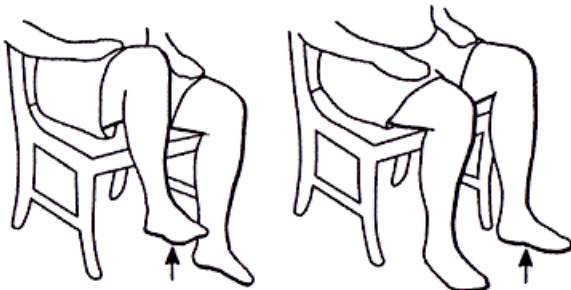


Sitting Exercises

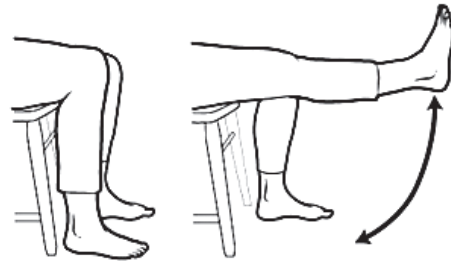
1. Chair March



Raise alternate knees up towards chest

Repeat:

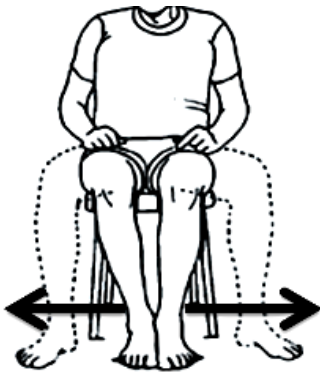
2. Through Range Quad



Push back of thigh into chair and raise heel to straighten leg

Repeat:

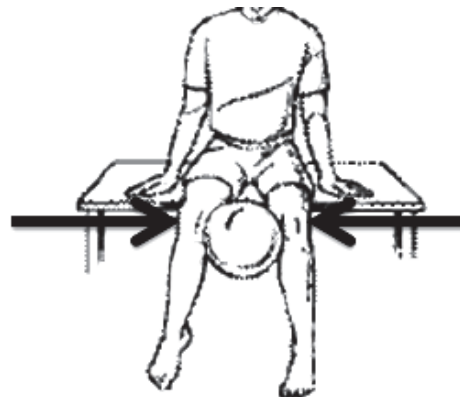
3. Seated Abduction



Slide alternate feet out to the side and clench buttock muscles

Repeat:

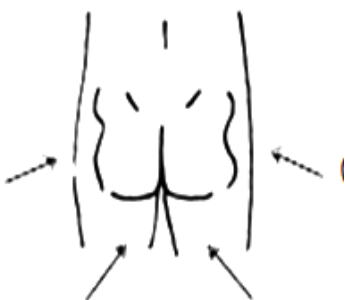
4. Seated Abduction



Place roll between knees and squeeze for 3 seconds whilst clenching buttock muscles and then release

Repeat:

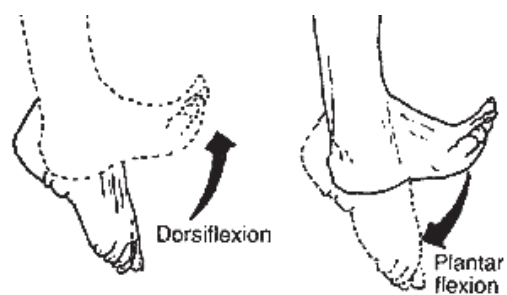
5. Buttock Activation



Clench buttock muscles

Repeat:

6. Plantar/Dorsi Flexion



Alternately point toes in upwards and downwards motion

Repeat:

Scan the QR code below to take you to our website.



If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

Physiotherapy Department

Huddersfield Royal Infirmary Telephone No: 01484 342434

Calderdale Royal Hospital Telephone No: 01422 224198

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਬ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور فارمیٹ طرزبان میں درکار ہوں، تو برائے مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم المذكور أعلاه"