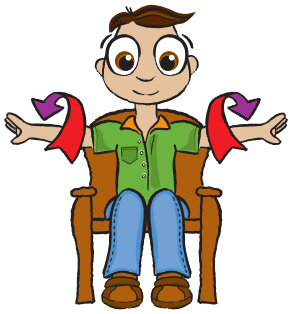
Exercise and Still Keep Your Seat

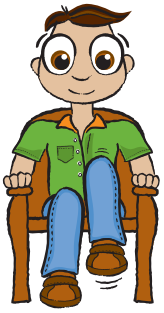
1. Use a good sturdy chair.
2. If in a wheelchair, lock the brakes.
3. Sit up in your chair.
4. Keep your feet flat on the ground for arm exercises.

Hand reaches: Place both hands on your shoulders. Reach to the ceiling with your right hand and then return your hand to your shoulder. Then reach and return with the left hand.

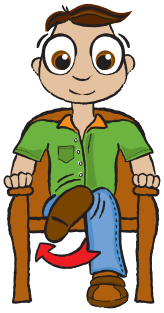


Arm Circles: Extend your arms to shoulder level out to your sides. Slowly make forward and backward circles with your arms.

Side stretch: Raise your left arm over your head and gently stretch to the right. Repeat by raising your right arm and stretching to the left.



March in place: Lift and lower your feet as if you are walking in place.



Ankle Circles: Extend your right foot out in front of you. Make a circle with your ankle. Repeat with your left foot.

Knee pulls: Pull your knee up toward your chest and hold for a few seconds. Release and repeat with the other knee.

Start with 5 moves for each exercise every day.
Work up to 20 moves for each exercise every day.

TMF Health Quality Institute

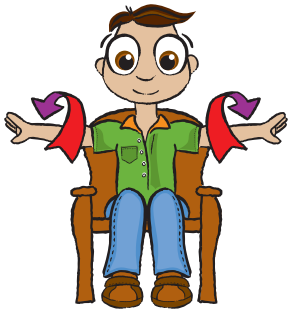
Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas

Haga Ejercicio y Aún Mantenga su Silla

1. Utilice una buena silla resistente.
2. Si está en una silla de ruedas, aplique los frenos.
3. Siéntese en su silla.
4. Mantenga sus pies en el suelo para ejercicios con los brazos.

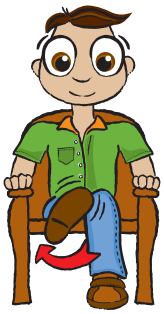
Alcance con la mano: Coloque ambas manos en sus hombros. Llegue hasta el cielo raso con la mano derecha y luego regrese su mano a su hombro. Después alcance y regrese con la mano izquierda.



Círculos con los brazos: Extienda sus brazos a nivel del hombro fuera a los costados. Lentamente haga círculos hacia adelante y hacia atrás con los brazos.

Extensión de lado: Suba su brazo izquierdo sobre su cabeza y estire suavemente hacia la derecha. Repita levantando su brazo derecho y extendiéndolo hacia la izquierda.

Marcha en su lugar: Levante y baje sus pies como si usted estuviera caminando en el mismo lugar.



Círculos de tobillo: Extienda su pie derecho hacia adelante. Haga un círculo con el tobillo. Repita con su pie izquierdo.

Levantes de rodilla: Levante su rodilla hacia su pecho y sostenga durante unos pocos segundos. Libere y repita con la otra rodilla.

Comenzar cada ejercicio con 5 movimientos todos los días.
Aumentar cada ejercicio hasta 20 movimientos todos los días.

TMF Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas