

EXERCISE CARDS

Index

1. Lower Limbs
2. Strength and Balance
3. Walking

Практични совети

- Не вежбајте ако не се чувствувате добро, ако имате вртоглавица, ако сте зашеметени или чувствувате невообичаени болки
- Престанете да вежбате ако имате вртоглавица, ако се задишувате или почувствувате поголема или различна болка
- Престанете да вежбате ако не се чувствувате безбедни
- Потпиратјте се со рацете на нешто, на пример, на кујнскиот шанк, додека не ве советуваат да правите поинаку

Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Handy Hints

- Do not exercise if you feel unwell, dizzy, light headed, or have an unusual pain
- Stop exercising if you feel dizzy, short of breath or experience an increased or different pain.
- Stop the exercise if you do not feel safe
- Use hand support, eg kitchen bench, until advised otherwise

Практични совети

- Постепено зголемувајте го вежбањето со тоа што:
 - Помалку ќе ја потпирате раката...потпирајте се на кујнскиот умивалник или шанк, потпирач на тешка столица, маса или соодветна рампа
 - Ќе се движетесо стопалата близу едно до друго
 - Ќе ги повторувате вежбите повеќе пати
 - Ќе вежбате подолго време
 - Ќе користите лесни тегови

Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Handy Hints

- **Progress exercises in small steps by:**
 - Reducing hand support ... use the kitchen sink or bench, the back of a heavy chair, a table or a suitable rail for support
 - Move your feet closer together
 - Increasing the number of repetitions
 - Increasing the time you exercise
 - Using light weights

Практични совети

- Ќе ги вклучите вежбите во секојдневните активности:
 - Ќе правите вежби за одржување на рамнотежата додека чекате да зоврие водата во чајникот или додека миете чинии во умивалникот
 - Ќе станувате и седнувате на столица повеќе пати наместо само еднаш
 - Ќе се качувате и слегувате по скалите двапати наместо еднаш.
 - Ќе вежбате пред телевизор

Handy Hints

- **Integrate exercises into daily activities**
 - Doing balance exercises while waiting for the kettle to boil or washing up at the kitchen sink
 - Get in and out of chair a number of times instead of just once
 - Walk the stairs twice instead of once.
 - Exercise in front of the TV

- Подигнете го коленото кон градите



- Lift your knee towards your chest

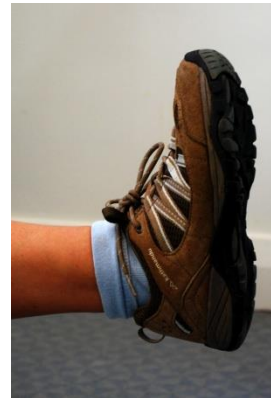
- Подигнете ја ногата настрана од столицата

- Lift your leg out to the side of the chair



Card 3 Macedonian Sitting, knee straightening

- Исправете го коленото

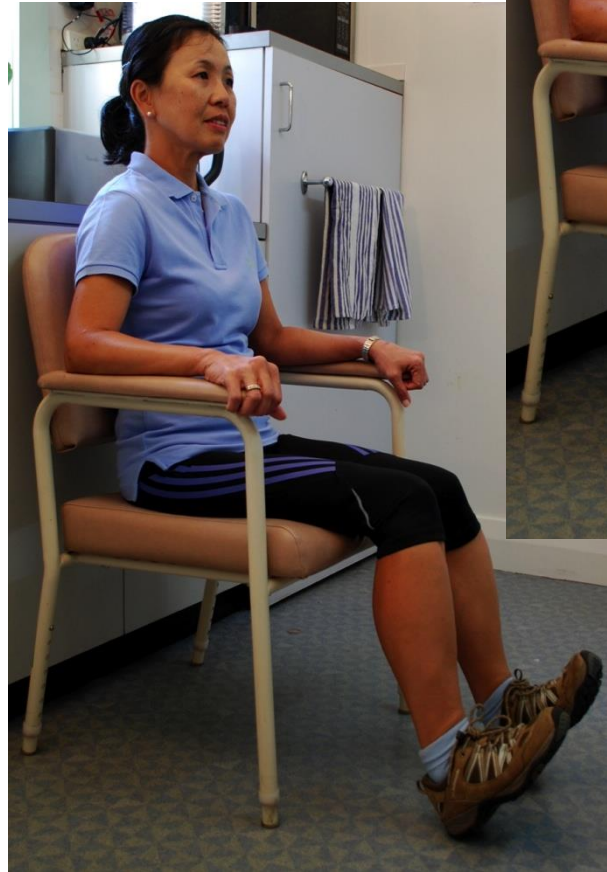


- Straighten your knee

Card 4 Macedonian Sitting, Feet rocking

- Подигнете ги
петиците
- Подигнете ги
прстите

- Lift your heels
- Lift your toes



Card 5 Macedonian Sit to Stands

- Станете
- Потоа седнете

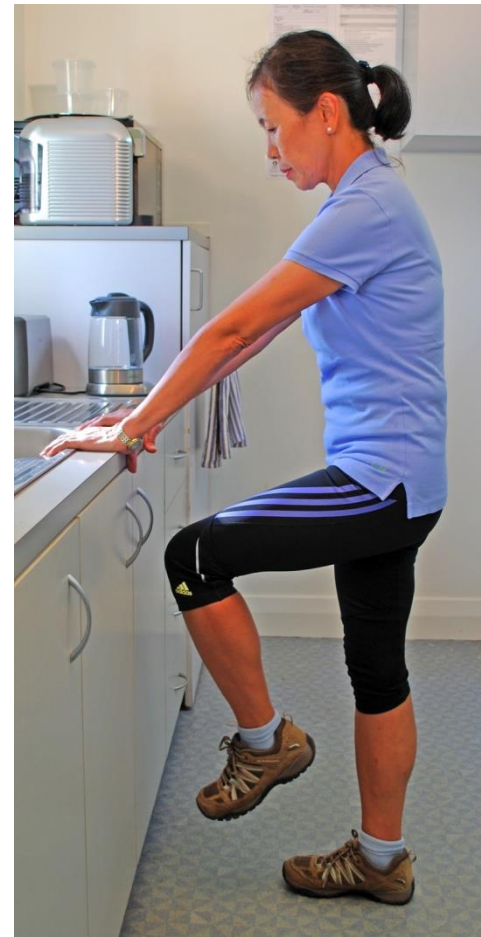
- Stand up
- Then sit down



Card 6 Macedonian Marching

- Марширајте во место
- Свиткајте го колената

- March on the spot
- Bend your knees



Card 7 Macedonian Hip abduction

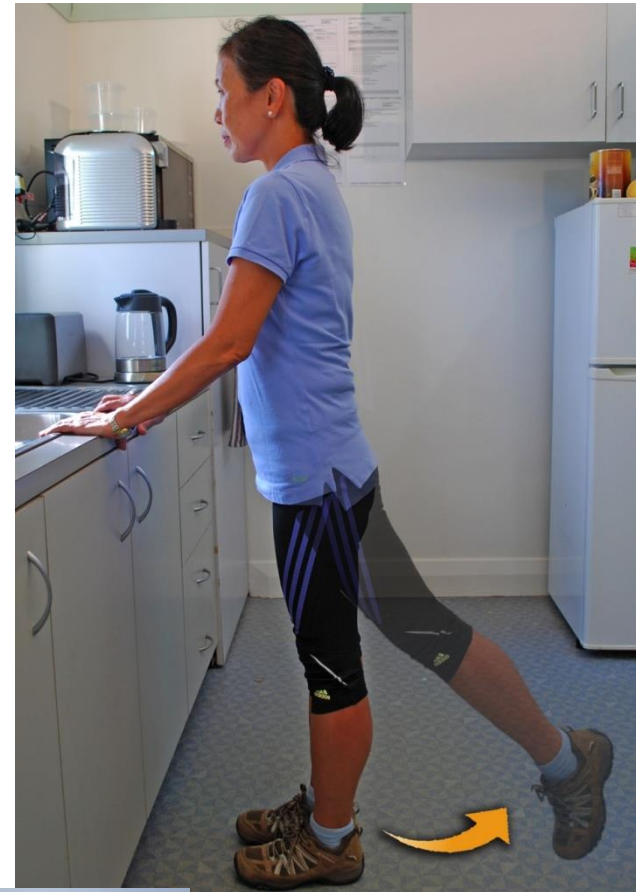
- Подигнете ја ногата настрана



- Lift your leg sideways

Card 8 Macedonian Hip extension

- Исправете го коленото
- Подигнете ја ногата наназад



- Straighten your knee
- Lift your leg backwards

Card 9 Macedonian Knee bends

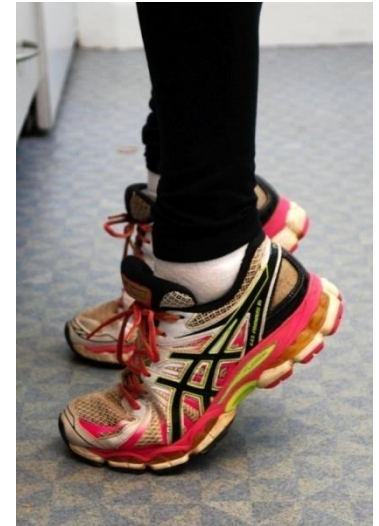
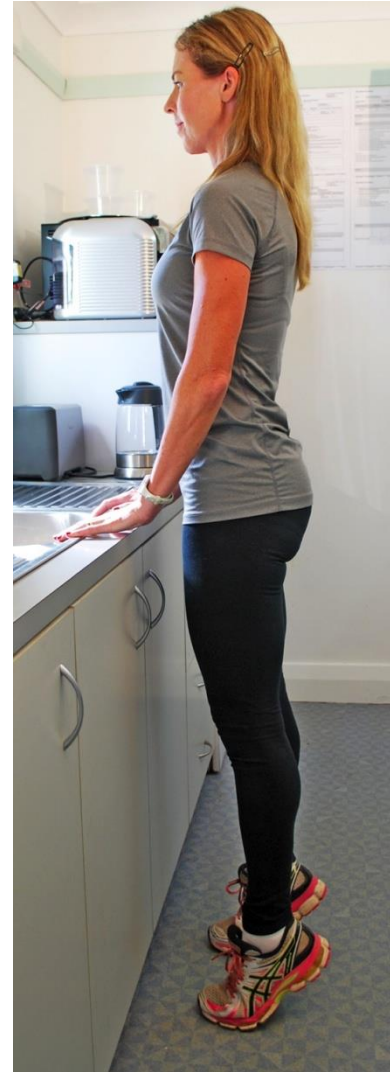
- Застанете мирно
- Свиткајте го коленото/колелата

- Stand still
- Bend your knees



Card 10 Macedonian Heel raises

- Држете се за држачот
 - Подигнете ги петиците
 - Подигнете ги прстите
-
- Hold the rail
 - Lift your heels
 - Lift your toes



- Свиткајте го
коленото

- Bend your knee



Card 12 Macedonian

Feet apart steady standing

- Разделете ги стопалата
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа

- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance



Card 13 Macedonian

Feet apart steady standing

Turning head and shoulders

- Разделете ги стопалата
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа
- Свртете се на десно
- Свртете се на лево
- Feet apart, Stand still, Keep your balance
- Turn to the right, Turn to the left



Card 14 Macedonian

Feet apart steady standing

Moving arms

- Разделете ги стопалата
 - Застанете мирно
 - Држете ја рамнотежа
 - Подигнете ја раката/ците напред
 - Подигнете ја раката/ците на страна
- Feet apart, Stand still, Keep your balance
 - Lift your arms forwards, Lift your arms sideways.



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 15 Macedonian

Feet together steady standing

- Соединете ги стопалата
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance



Card 16 Macedonian
Feet together steady standing
Moving head and shoulders

- Соединете ги стопалата
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа
- Свртете се на десно
- Свртете се на лево
- Feet together, Stand still, Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



Card 17 Macedonian
Feet together steady standing
Moving arms

- Соединете ги стопалата
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа
- Подигнете ја раката/цете напред
- Подигнете ја раката/цете на страна

- Feet together, Stand still, Keep your balance
- Lift your arms forwards, Lift your arms sideways.



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 18 Macedonian

Feet step standing , steady standing

- Направете чекор
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа

- Take a step
- Stand still
- Keep your balance



Card 19 Macedonian

Feet step standing steady standing

Turning head and shoulders

- Направете чекор
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа
- Свртете се на десно
- Свртете се на лево
- Take a step, Stand still, Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 21 Macedonian

Feet step standing steady standing
Moving arms

- Направете чекор
 - Застанете мирно
 - Држете ја рамнотежа
 - Подигнете ја раката/цете напред
 - Подигнете ја раката/цете на страна
-
- Take a step, Stand still, Keep your balance
 - Lift your arms forwards
 - Lift your arms sideways.



Card 21 Macedonian

Feet tandem steady standing

- Ставете ја едната нога со петицата пред прстите од другата нога
- Застанете мирно
- Држете ја рамнотежа

- Place heel in front of toes
- Stand still
- Keep your balance



Card 22 Macedonian Single leg stand

- Застанете на една нога
- Држете ја рамнотежа

- Stand on one leg
- Keep your balance



Card 23 Macedonian Feet apart, Reaching forwards

- Разделете ги стопалата
- Застанете мирно
- Посегнете со рацете пред вас

- Feet apart
- Stand Still
- Reach forwards



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 24 Macedonian Feet apart, Reaching sideways

- Разделете ги стопалата
- Застанете мирно
- Посегнете со рацете настрана

- Feet apart
- Stand Still
- Reach sideways



Card 25 Macedonian
Feet together, Reaching forwards

- Соединете ги стопалата
- Застанете мирно
- Посегнете со рацете пред вас

- Feet Together
- Stand Still
- Reach forwards



Card 26 Macedonian Feet together, Reaching sideways

- Соединете ги стопалата
- Застанете мирно
- Посегнете со рацете настрана

- Feet Together
- Stand Still
- Reach sideways



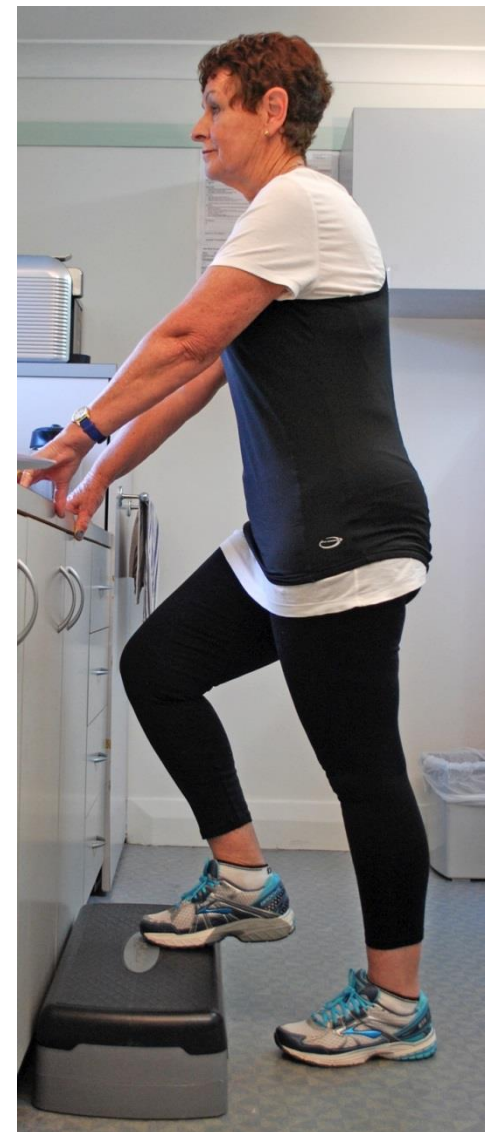
Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 27 Macedonian Forward foot taps

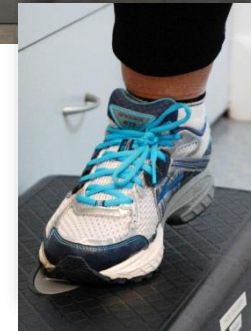
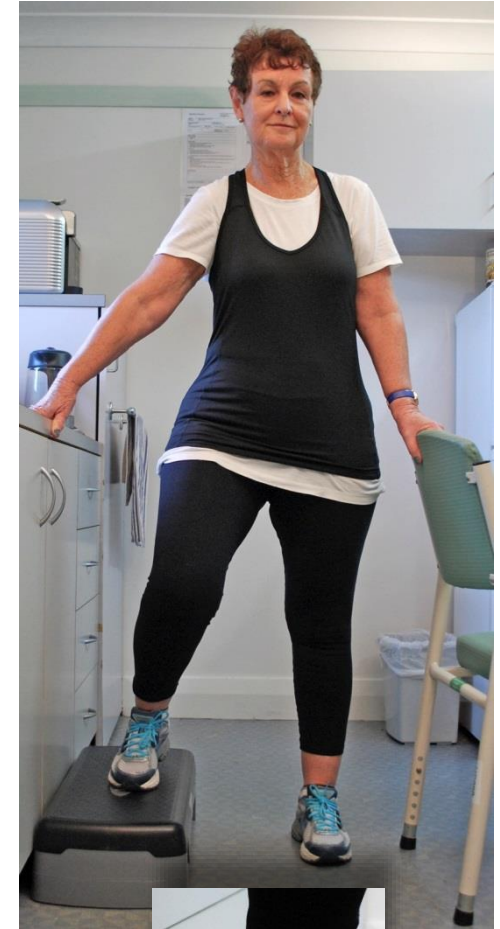
- Свртете се кон скалата
- Ставетен го прстот од ногата на скалата

- Face the step
- Tap your toe on the step



Card 28 Macedonian Sideways foot taps

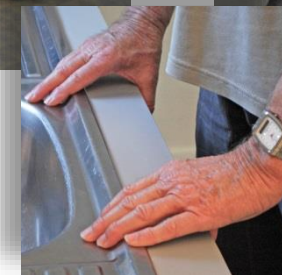
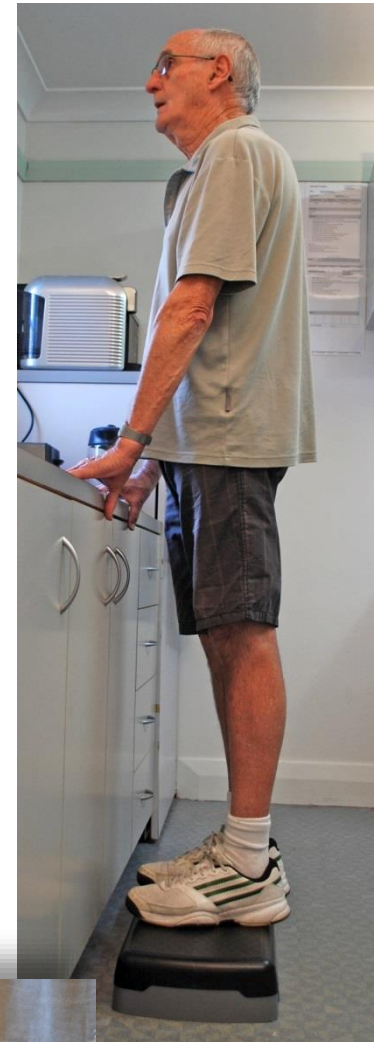
- Свртете се настрана
- Ставете го стопалото на скалата



- Turn sideways
- Tap your foot on the step

Card 29 Macedonian Forwards step ups

- Свртете се кон скалата
- Стапнете на степеница
- Симнете се од степеница



- Face the step
- Step up onto step
- Step down

Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 30 Macedonian Sideways step ups

- Свртете се настрана
- Стапнете на степеница
- Симнете се од степеница

- Turn sideways
- Step up onto step
- Step down

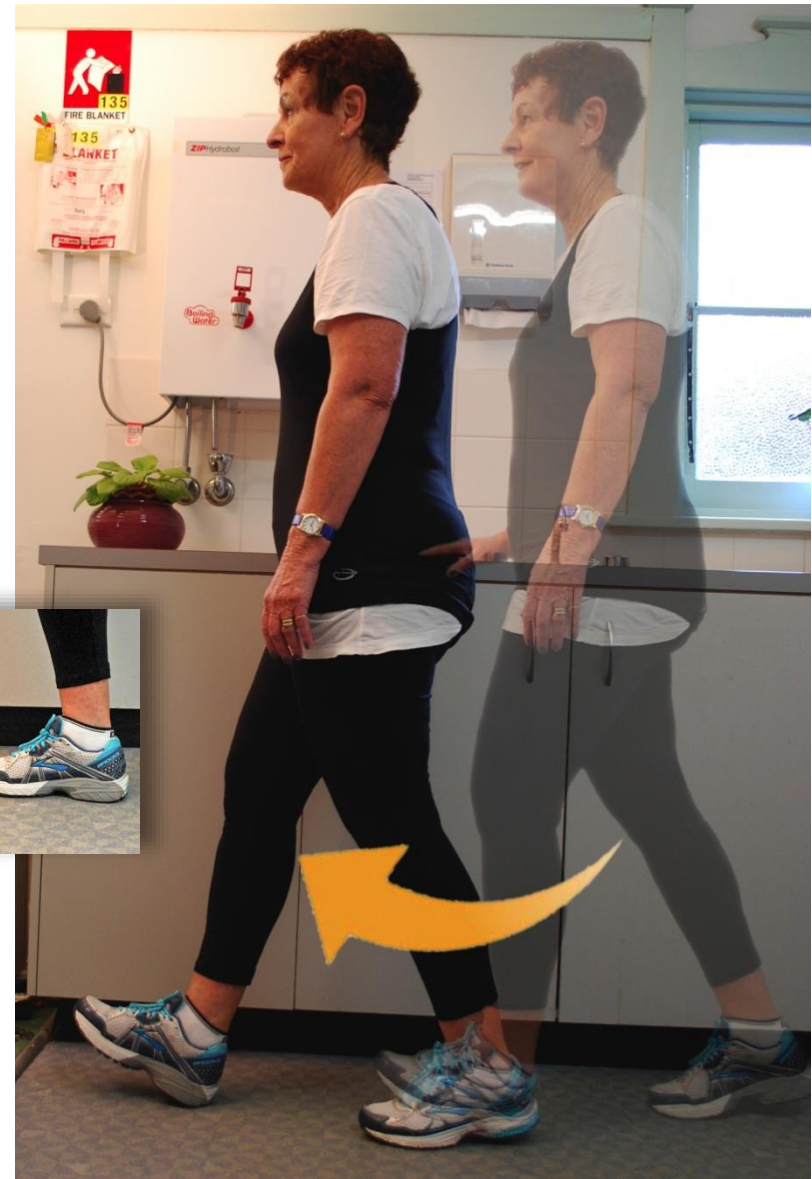


Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 31 Macedonian Walk forwards

- Чекорете
напред



- Walk forwards

Card 32 Macedonian Walk backwards

- Чекорете
назад



- Walk backwards

- Чекорете на страна



- Walk sideways

Card 34 Macedonian Tandem walk

- Движете се
напред нога
пред нога



- Walk forwards heel to toe

- Движете се во замислена форма на бројот осум

- Walk in the shape of an eight



MACEDONIAN

• 1	Еден	• 6	Шест
• 2	Два	• 7	Седум
• 3	Три	• 8	Осум
• 4	Четири	• 9	Девет
• 5	Пет	• 10	Десет

Acknowledgements

- **Members of the working party**

Lynelle Bartram, Meng Chen, Simone Edwards, Carmel Illsley, Pauline McGrath, Annette Mooney, Rhonda Passlow

- **Volunteers**

Lindsay Hewson (photographer), Francis Edwards , Maureen Hyland, Leanne Rudloff, Caecilia Soetanto

- **And from the consumer perspective**

Meng Chen, Abdou Ebeid, Maria Ioannou, Catherine Kefalianos , Sidney Leung , Janet Ma, Susanne Senna, Frank Taglieri, Tony Trajceski

Translated Home Based Strength and Balance Exercises.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists . Photos courtesy of Lindsay Hewson