

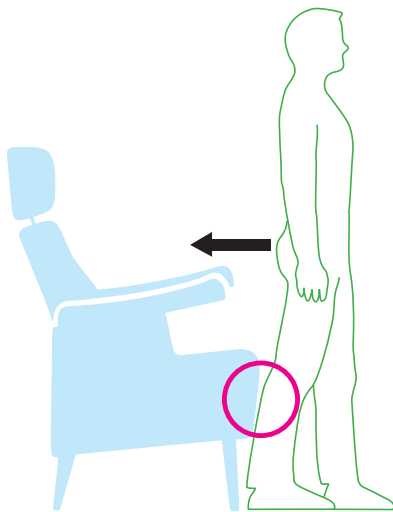


AKTIIVITUOLI

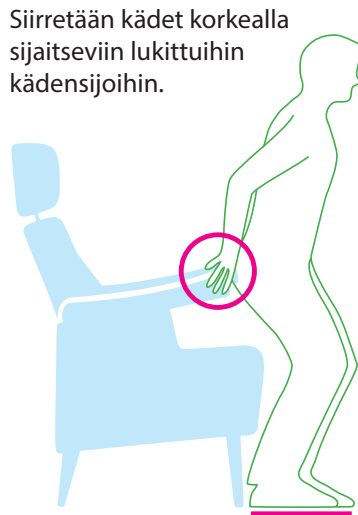
## ARMI TUOLIIN ISTUMINEN

Armi tuoliin istuminen on sinänsä kuin istuisi mihin tahansa tuoliin, mutta korkealla sijaisevien ja pitkälle ulottuvien kädensijojen ansiosta, sekä asiakkaan mukaan sopivaksi räätälöidyn istuin-korkeuden ansiosta, siihen on mahdollista istuutua helpommin, turvallisemmin ja oikeaoppisemmin. Lisäksi Armi tuoli on erittäin tukeva, siten että se ei keiku, eikä kaadu, vaikka siihen alas kaatuisikin.

Istuutumisessa tärkeää on kiinnittää huomiota jalkateriin. Kun istuutuja saa pidettyä hyvän kontaktin koko jalkapohjillaan lattiaan, taakse rysähtämistä ei voi tapahtua. Siirtyminen tapahtuu turvallisesti ja suoraan ryhdikkääseen asentoon.

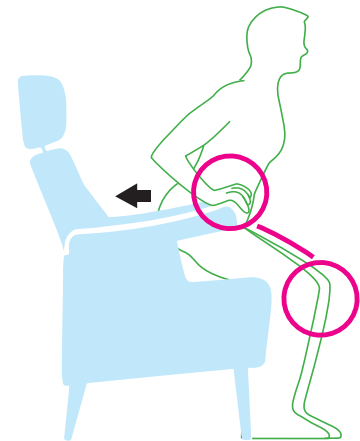


Peruutetaan tuolin luokse niin, että tunnetaan tuoli pohkeilla.

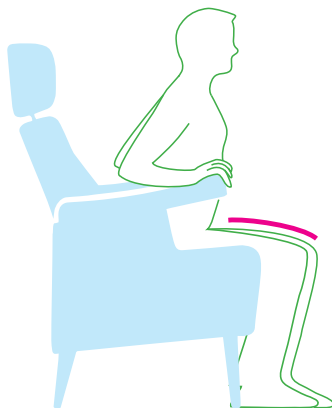


Siirretään kädet korkealla sijaitseviin lukittuihin kädensijoihin.

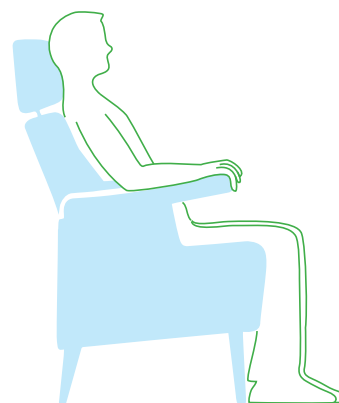
Pidetään paino koko jalkapohjilla. Ylävartalosta kevyt nojaus eteenpäin.



Polvien ja lantion koukistus samanaikaisesti. Pepun työntö taakse ylävartaloa samalla eteenpäin taivuttaen. Jarruta reisilihaksilla.



Istutaan alas tuolin perälle asti pehmeästi reisilihaksilla jarruttaen.



Nojaututaan/ojentaudutaan selkä suorana taakse.

Huom! Reisilihaksilla jarruttaminen on erinomainen lihaksistoa aktivoiva harjoite! Lisäksi siten ja muutenkin tuoliin oikeaoppisesti istuutuminen on turvallisinta ja päädytään helpoimmin kerralla ryhdikkääseen istuma-asentoon, joten sitä kannattaa myös harjoitella.