

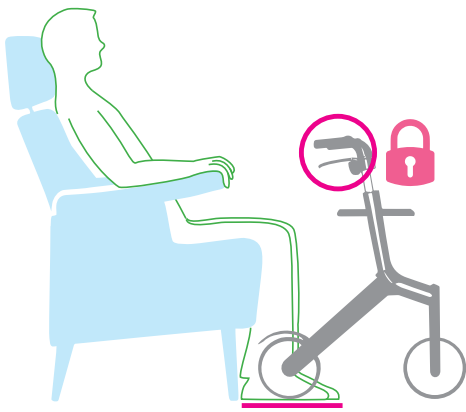
ARMI TUOLISTA ROLLAATTORIIN NOUSU

Pyri antamaan liikkeen jatkua pysähtymättä, ja säilyttämään hyvä ryhti (selkä ja niska suora, katse eteenpäin), koko liikesarjan ajan.

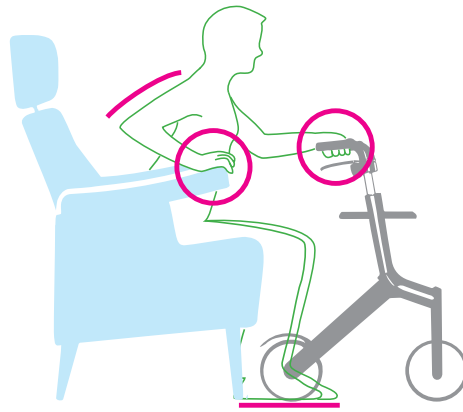
Tekniikka 2: Vaihtoehtoisesti tuolin mekanismi toimii myös yhdellä kädellä.

Tällöin käyttäjä tarttuu yhdellä kädellä rollaattorin kahvaan samalla, kun painaa tuolin käsinojaa toisella kädellään. Kun on noustu ylös asti toinenkin käsi hakeutuu rollaattorin kahvaan. Ojentautuminen rollaattorin toiseen kahvaan ohjaa nousussa tarvittavaan etunojaan luontaisesti. Tämä tekniikka sopii sellaisille, jotka muutoin yrittävät nousta ylös liian pystyyn.

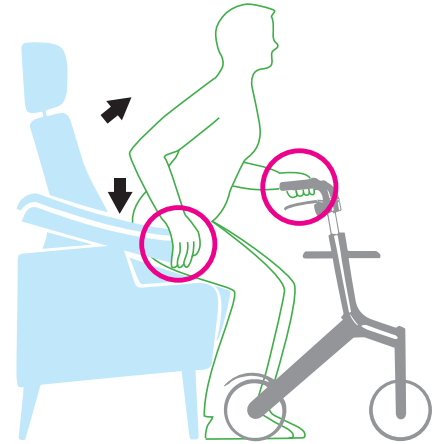
Levitä hieman kyynärpäitä, niin rintakehä avautuu paremmin ja saat myös enemmän voimaa.



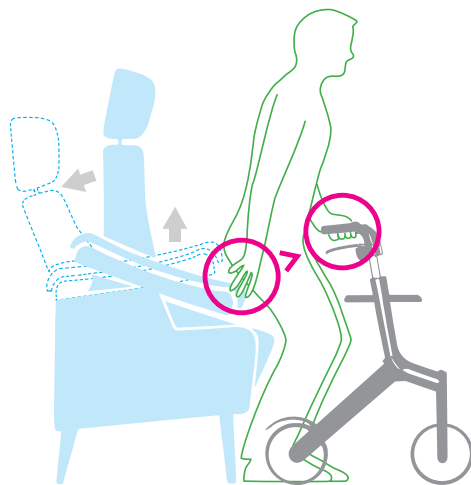
Aseta kädet kyynärnojille ja jalkapohjat lattiaan lähelle tuolin etureunaa. Rollaattori on tuolin edessä ja lukittuna.



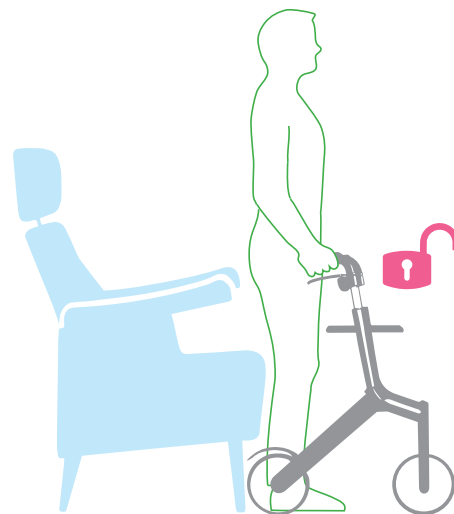
Ojenna heikompi käsi rollaattorin kahvaan. Kallista ylävartaloa reilusti eteen ja paina vahvemmalla kädellä toista käsinojaa.



Ojenna heikompi käsi rollaattorin kahvaan. Kallista ylävartaloa reilusti eteen ja paina vahvemmalla kädellä toista käsinojaa.



Toinenkin käsi hakeutuu nousun loppuvaiheessa rollaattorin kahvaan. Kun painosi irttoa tuolista, käsinojat palautuvat ylä-asentoon ja istuin ala-asentoon.



Koita suoristaa selkä mahdollisimman suoraksi.