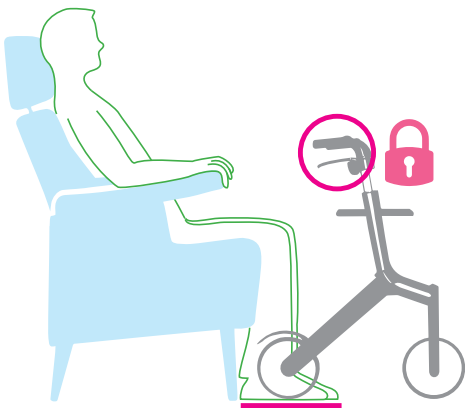


# ARMI TUOLISTA ROLLAATTORIIN NOUSU

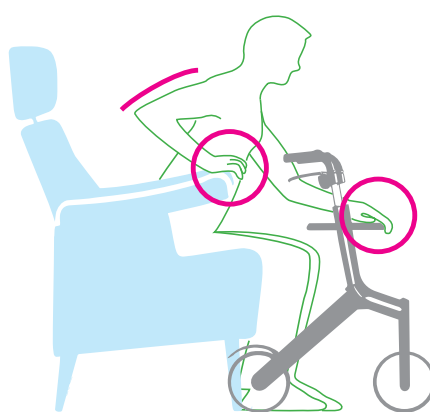
Pyri antamaan liikkeen jatkua pysähtymättä, ja säilyttämään hyvä ryhti (selkä ja niska suora, katse eteenpäin), koko liikesarjan ajan.

**Tekniikka 3:** Vaihtoehtoisesti tuolin mekanismi toimii myös yhdellä kädellä. Käyttäjä voi tarttua yhdellä kädellä rollaattorin levyn etureunaan ja vetää sieltä toisen käden työntäessä tuolin kädensijasta. Painon irrotessa tuoilta hakeutuu kädensijasta työntänyt käsi rollaattorin kahvaan. Rollaattorin kahvasta kädellä pystyyn työntäessä siirtyy aiemmin rollaattorin levyyn tukeutunut käsi rollaattorin toiseen kahvaan. Tämä on mahdollinen tekniikka kaikkein heikoimmille, ja joka myös ohjaa nousussa tarvittavaan etunojaan luontaisesti.

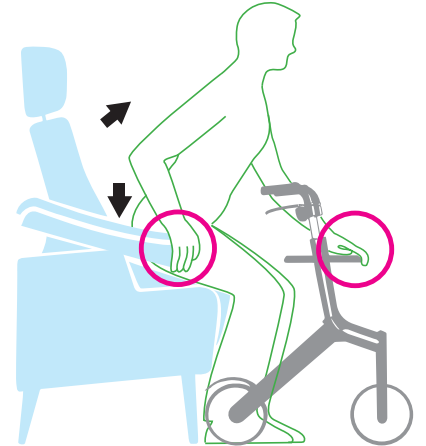
Levitä hieman kyynärpäitä, niin rintakehä avautuu paremmin ja saat myös enemmän voimaa.



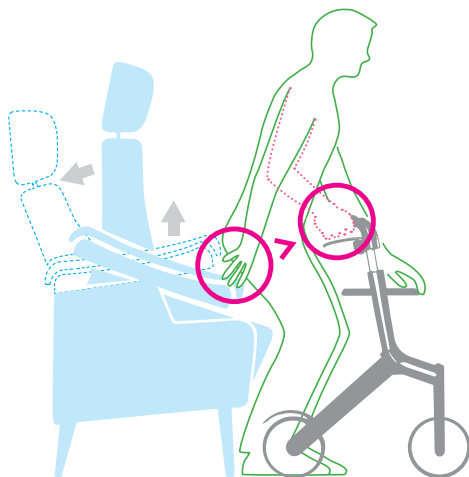
Aseta kädet kyynärnojille ja jalkapohjat lattiaan lähelle tuolin etureunaa. Rollaattori on tuolin edessä ja lukittuna.



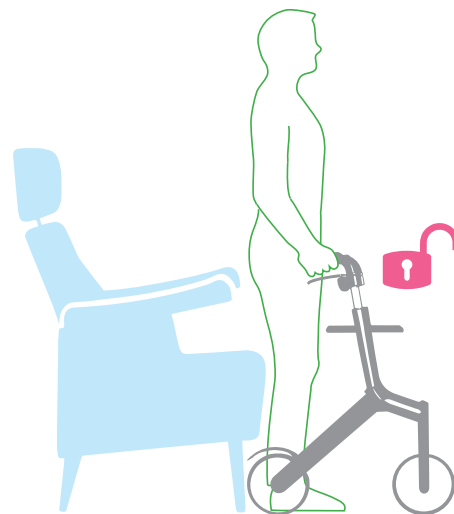
Kallista ylävartaloa reilusti eteen ja ojenna heikompi käsi ja sen sormet rollaattorin levyn reunan yli.



Vahvempi käsi työntää kädensijasta, toisen käden vetäessä rollaattorin levyä. Istuinosa kallistuu ja nostaa vartaloa ylöspäin. Käsinotat liikkuvat alaspäin.



Painon irrotessa tuoilta hakeutuu kädensijasta työntänyt käsi rollaattorin kahvaan. Kun painosi irtoaa tuolista, käsinojat palautuvat yläasentoon ja istuin ala-asentoon.



Rollaattorin kahvasta kädellä pystyyn työntäessä siirtyy aiemmin rollaattorin levyyn tukeutunut käsi rollaattorin toiseen kahvaan. Koita lopuksi suoristaa selkä mahdollisimman suoraksi.