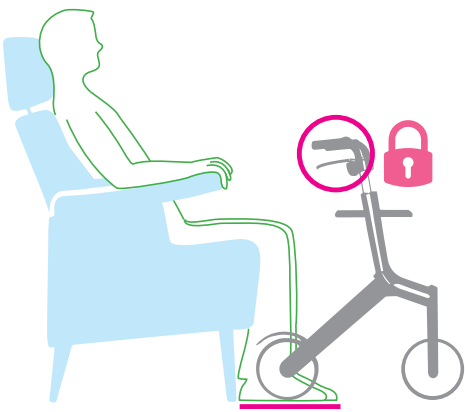


ARMI TUOLISTA ROLLAATTORIIN NOUSU

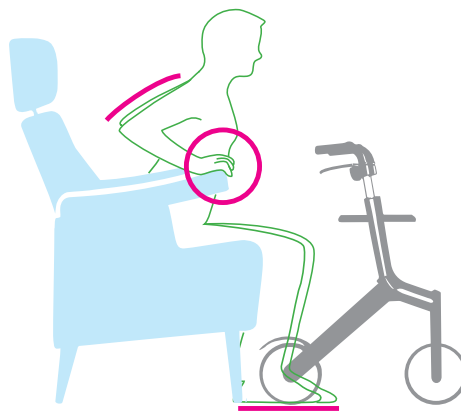
Pyri antamaan liikkeen jatkua pysähtymättä, ja säilyttämään hyvä ryhti (selkä ja niska suora, katse eteenpäin), koko liikesarjan ajan.

Ennen nousua pitää varmistaa, että rollaattori on lukittu paikoilleen. Selän suoristamisen yhteydessä siirretään kädet rollaattorin kahvoihin.

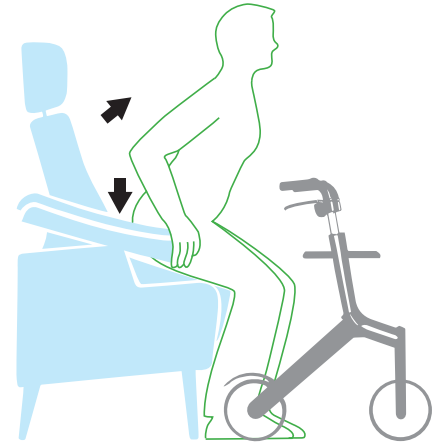
Levitä hieman kyynärpäitä, niin rintakehä avautuu paremmin ja saat myös enemmän voimaa.



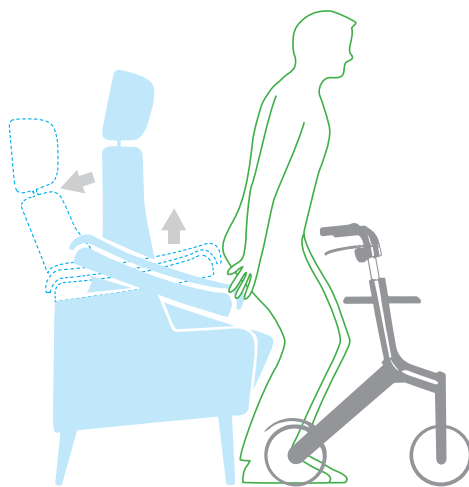
Aseta kädet kyynärnojille ja jalkapohjat lattiaan lähelle tuolin etureunaa. Rollaattori on tuolin edessä ja lukittuna.



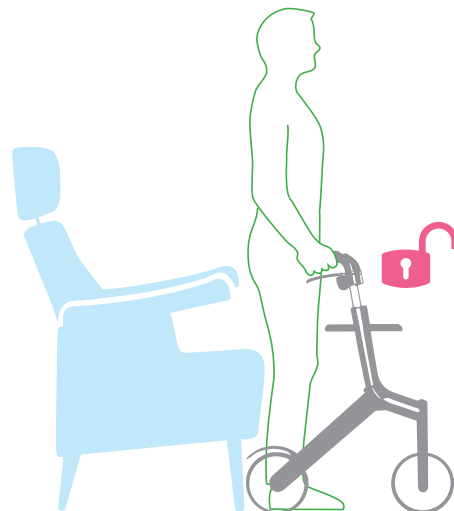
Kallista ylävartaloa reilusti eteen ja paina käsinojia kevyesti käsillä.



Istuinosa kallistuu ja nostaa vartaloa ylöspäin. Käsinojat liikkuvat alaspäin.



Kun painosi irtoaa tuolista, käsinojat palautuvat yläasentoon ja istuin ala-asentoon.



Käyttäjä nousee tuolilta molemmista käsinojista painaen pystyyn selkä suoraksi asti, ja vasta nousun loppuksi kädet hakeutuvat rollaattorin kahvoihin.