



VARIANTEN VON RICHTIGEM AUFSTEHEN (LEGEN)

Aufstehen (Legen) über die Seite und die Knie

Sie liegen auf dem Rücken, beugen ein Bein und dann das andere Bein allmählich, und je nachdem, welche Schulter Ihnen weh tut, entscheiden Sie, über welchen Arm Sie sich drehen werden. In unserem Fall kommt der rechte Arm zur Decke und der linke zur Seite, damit Sie auf diesen Arm stützen können. Mit der rechten Hand ziehen Sie sich zur Decke, drehen die Knie nach links, rollen zur Seite. Auf dem linken Ellbogen stützen Sie sich ab und ziehen sie sich hoch bis auf die Handflächen - Sie sitzen schräg.

Auf die gleiche Weise kehren Sie über den Ellbogen und die Seite zum Rückenlage zurück. Es ist die Übung, sich vom Liegen zum Sitzen zu heben. Wenn es für Sie schwierig wäre, können Sie als Stütze beide Handflächen verwenden.

Von dieser Position aus setzen Sie nach oben fort bis zum Vierfüßlerstand. Legen Sie Ihre Hände vor deinen Körper, stützen Sie sich auf die Knie und legen Sie ein Bein nach vorne. Lehnen Sie sich mit der gleichen Hand an Ihrem Bein an, ziehen Sie sich hoch und machen Sie sich gerade in der knienden Stellung auf einem Knie. Fügen Sie ein zweites Bein hinzu und stehen Sie auf.

Auf dieselber Weise kehren Sie zurück und versuchen Sie ständig, die Bewegung unter Kontrolle zu halten. Treten Sie mit einem Fuß nach hinten, legen Sie ein Knie langsam auf den Boden und stützen Sie sich auf die Handflächen. Stellen Sie das andere Bein nach hinten und legen Sie das Knie, setzen Sie sich und legen Sie sich dann über die Seite auf den Rücken.

Ganzes Aufstehen ist schonend für den Rücken.

Aufstehen (Legen) ohne Kniestütze

Wenn Sie sich nicht auf ein oder das andere Knie stützen wollen oder können, legen Sie Ihre Hände an die Beine und beugen Sie die Knie gleichzeitig, dann stützen Sie Ihre Hände auf den Boden. Drehen Sie dann ein Fuß (in unserem Fall das rechte) unter sich und Sie geraten zum Sitz. Von hier aus können Sie wieder über die Seite auf den Rücken.

Versuchen Sie den ganzen Weg zurück – stützen Sie die Handflächen an der Körperseite (in unserem Fall rechts), stützen Sie sich auf einen (linken) Fuß auf und Sie haben drei Punkte, auf denen Sie sich stützen können. Heben Sie sich langsam an, ziehen Sie Ihr rechtes Bein unter den Körper, stützen Sie sich auf beide Hände und Füße. Hängen Sie Ihre Handflächen an Ihre Füße, stützen Sie sich auf Ihre Oberschenkel (die Knie sind gebeugt) und strecken Sie Ihren Rücken.

Wenn Sie Ihre Knie nicht so stark beugen können, lassen Sie die Füße weiter auseinander.



Aufstehen (Legen) über die Seite und die Knie mit einem Stuhl

Wenn Sie einen festen Stuhl haben, eine Stiege oder ein ähnliches Hilfsmittel, stützen Sie sich mit den Handflächen darauf und das eine und das andere Knie legen Sie auf die Matte. Bringen Sie die Handflächen auf den Boden, setzen Sie sich in einer schrägen Sitzposition, senken Sie auf die Seite und von der Seite drehen Sie sich auf den Rücken um.

Sie gehen den gleichen Weg zurück. Drehen Sie sich auf die Seite um, stützen Sie sich auf den Unterarm der unteren Hand und dann fließend auf die Handflächen (falls nötig auf beide Handflächen) und Sie geraten in eine schräge Sitzposition. Legen Sie Ihre Hände auf den Stuhl (oder das Hilfsmittel) und steigen Sie auf die Knie. Legen Sie ein und dann das andere Bein nach vorne und mit Hilfe der Arme stehen Sie auf und machen Sie Ihren Rücken gerade.

Aufstehen (Legen) mit einem Stuhl ohne Kniestütze

Eine Variante für den Fall, wenn Sie nicht nach unten auf einem Knie knien wollen oder können - in unserem Fall wird es das linke Knie sein.

Stützen Sie die Hände auf den Stuhl, knien Sie auf das rechte Knie, das linke Knie bleibt locker (berührt die Matte nicht). Legen Sie die rechte Handfläche neben dem Körper, setzen Sie sich auf die rechte Hälfte Ihres Hinterns und legen Sie sich über die rechte Seite auf den Rücken. Dieses Verfahren kann auch verwendet werden, wenn wir das Hüftgelenk entlasten möchten.

Gehen Sie in die stehende Position auf derselben Weise wieder zurück – drehen Sie sich auf die Seite um, steigen Sie auf einer geneigten Sitzposition, legen Sie Ihre Hände auf den Stuhl und ziehen Sie das rechte Knie, das linke Bein geht nach vorne und mit Hilfe der stützenden Handflächen (wir stützen mehr auf Handflächen als auf das Bein) heben wir uns in die stehende Position an.

Aufstehen vom Bett über die Seite

In unserem Fall stehen Sie über Ihre rechte Seite. Beugen Sie nach und nach beide Beine, um Ihren Rücken zu schonen. Wenn Sie Ihren rechten Arm zur Seite gestreckt haben, drehen Sie sich zur rechten Seite, stützen Sie auf die linke Handfläche und den rechten Ellbogen (rechten Unterarm), senken Sie die Beine, drücken Sie sich mit den Händen ab und heben Sie den Rumpf hoch bis zur Sitzposition.

Sie legen sich auf derselben Weise auf - mit den Händen legen Sie sich auf die Seite, heben Sie ein gebeugtes Bein an, fügen Sie das andere hinzu und legen Sie sich auf den Rücken.