



WARIANTY WŁAŚCIWEGO WSTAWANIA (KŁADZENIA SIĘ)

Wstawanie (kładzenie się) poprzez bok i kolano

Leżymy na plecach, podkurczymy stopniowo jedną i drugą nogę i według tego, który bark boli, zdecydujemy, przez które ramię będziemy się przekręcać. W naszym wypadku podnosimy prawe ramię do sufitu a lewe ramię położymy na podłodze w wysokości barku, tak żebyśmy mogli się na nim wesprzeć. Za prawym ramieniem wyciągamy się do sufitu, przekręcamy kolana w lewo, przekręcamy się na bok, wesprzemy się na lewym łokciu, wyciągniemy się w górę aż na dłoń i siedzimy ukośnie.

Tak samo poprzez łokieć i bok powracamy do położenia na plecach. Jest to ćwiczenie podnoszenia się z położenia na plecach do siadu. Jeśliby to było za trudne, możemy wesprzeć się na obu dłoniach. Z tej pozycji kontynuujemy w górę do klęczenia – ręce przesuniemy przed ciało, wesprzemy się o kolana i jedną nogę postawimy. Tą samą ręką wesprzemy się na udzie, wyciągniemy się w górę i wyprostujemy się w klęku na jednym kolanie. Dodamy drugą nogę i podniesiemy się.

Tak samo powracamy i cały czas staramy się ruch kontrolować. Jedną nogę postawimy do tyłu, położymy powoli jedno kolano na ziemię, oprzemy się na dłoniach, wysuniemy drugą nogę do tyłu, położymy kolano, usiądziemy i przez bok położymy się na plecach.

Wstawanie w ten sposób oszczędza plecy.

Wstawanie (kładzenie się) bez oparcia o kolano

W wypadku, że nie chcemy albo nie możemy oprzeć się ani o jedno kolano, przesuwamy dłonie po nogach w dół i równocześnie zginamy kolana aż się oprzemy dłońmi o ziemię, jedną nogę wykręcimy pod siebie w tym wypadku prawą i usiądziemy. Stąd już możemy znowu przez bok położyć się na plecach.

Spróbujemy z powrotem - oprzemy dłonie z boku ciała, u nas w prawo, wesprzemy się o jedną stopę i mamy trzy punkty, na których możemy się wesprzeć. Powoli się podnosimy, przeciągniemy prawą nogę pod ciało opieramy się o własne uda, kolana są zgięte i wyprostujemy plecy. Jeśli nie możemy kolan tak bardzo zgiąć, rozstawimy stopy dalej od siebie.

Wstawanie (kładzenie się) poprzez bok i kolano przy pomocy krzesła

Jeśli mamy do dyspozycji solidne krzesło, schody albo inną podobną pomoc, opieramy się o nią dłońmi, opieramy jedno i drugie kolano o matę. Przeniesiemy dłonie na ziemię, usiądziemy ukośnie, opadniemy na bok i przez bok przekręcimy się na plecy.

Tak samo wykonamy z powrotem. Obrócimy się na bok, podeprzemy się na przedramieniu dolnej ręki i o dłoń albo o obie dłonie i usiądziemy ukośnie. Dłonie przesuniemy na krzesło i podniesiemy się na klęczki. Wykroczymy jedną i drugą nogą, przy pomocy ramion podniesiemy się i wyprostujemy plecy.



Wstawanie (kładzenie się) przy pomocy krzesła bez oparcia o kolano

Wariant w wypadku, kiedy nie chcemy albo nie możemy uklęknąć na jedno kolano – u nas na lewe kolano.

Opieramy się rękami o krzesło, klękniemy na prawe kolano, lewe pozostanie nieobciążone (nie dotknie się maty). Prawą dłoń oprzemy obok ciała, usiadziemy na prawy pośladek i przez prawy bok położymy się na plecy. Ten sposób możemy wykorzystać również w wypadku potrzeby oszczędzania stawu biodrowego.

Tak samo wykonamy z powrotem. Obrócimy się na bok, usiadziemy ukośnie, oprzemy się rękami o krzesło i wyciągniemy się na prawe kolano, lewą nogą wykroczymy do przodu i opierając się o dłonie (więcej niż o nogi) podniesiemy się.

Wstawanie z łóżka poprzez bok

W naszym wypadku wstajemy przez prawy bok. Zginamy stopniowo jedną i drugą nogę, żeby oszczędzać plecy. Prawe ramię wyciągniemy w bok, obrócimy się na prawy bok, oprzemy się o lewą dłoń i prawy łokieć, opuścimy nogi w dół, odciśniemy się rękami i podniesiemy tułów w górę.

Tak samo się kładziemy. Przy pomocy rąk położymy się na bok, podniesiemy w górę jedną podkurczoną nogę, drugą i położymy się na plecy.