

## 2. strategie

### - přes švih rukou

- Posadíte se rovně.
- Opřete se o ruce, které jsou mírně za trupem, a posuňte pánev k okrajům postele.
- Chodidla jsou opřena o podložku na šířku pánve, paty posuňte mírně od sebe.
- Spojte ruce a předpažte.
- 2-3 kývavými pohyby trupu vpřed a vzad přeneste váhu na nohy a pomocí švihů paží se postavte (pro zvětšení švihové fáze můžete mít paže podél těla a provést s nimi švihové pohyby do předpažení a zapažení).

první varianta



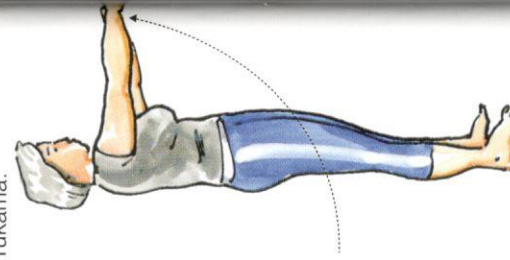
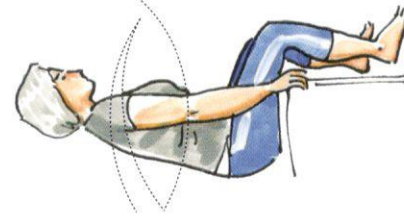
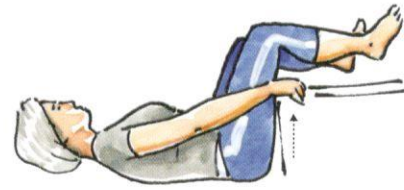
druhá varianta



## VSTÁVÁNÍ ZE ŽIDLE DO STOJE

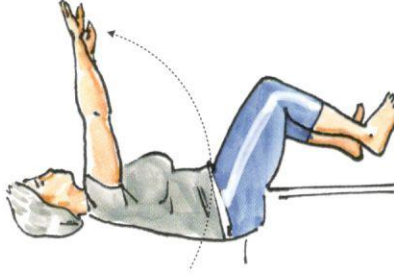
### 1. strategie

- Položte ruce na područky nebo na strany židle.
- Posuňte pánev k okrajům židle.
- Chodidla jsou opřena o podložku na šířku pánve, paty posuňte mírně od sebe.
- Ohněte trup vpřed a přeneste váhu nad kolena.
- Natáhněte kolena a zvedněte se přes paže do stoje.
- Nemáte-li područky - předkloníte trup se spojenými a předpaženými rukama.
- 2-3 kývavými pohyby trupu vpřed a vzad přeneste váhu na nohy a pomocí švihů paží se postavte.



### 2. strategie

- Posuňte pánev k okrajům židle.
- Chodidla jsou opřena o podložku na šířku pánve, paty posuňte mírně od sebe.
- Źvihnete pažemi vzad a narovnejte trup.
- Źvihem předpažte a zapažte, opakujte 2x - 3x.
- Při posledním předpažení se podívejte nahoru, přeneste váhu na nohy a pomocí švihů paží se postavte.



## VSTÁVÁNÍ PO PÁDU

- Otočte se přes bok do polohy na čtyřech.
- Přesuňte se k nábytku, který využijete jako oporu.
- Klekněte si a postavte silnější nohu na chodidlo a rukama se opřete o nábytek.
- Postavte se pomocí natažení nohy a přitažení paží.

