

RSS

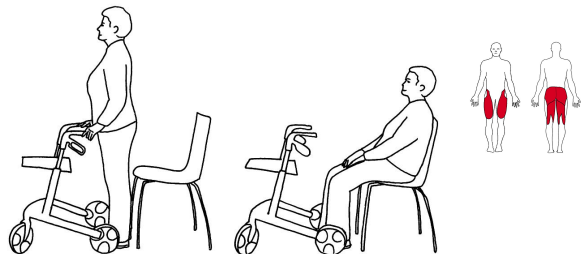
Af: Jørgen 'Jønne' B.



· Jørgen Bodholdt ·

oz3jbp@hotmail.com
Mobil. 30958208

Rejse og sætte m/ støtte i rollator eller med stol m/ støtte ved køkkenbord
Flere gange om dagen.



1. Rejse og sætte sig m/ støtte i rollator

Bevæg overkroppen fremover, læg vægten på benene og rejs dig op med støtte i rollatoren eller stol. Sørg for at rollatoren er låst før du rejser dig. 3 gange, antal 15-20 eller max

Sæt: 3 , Gentagelser: 15-20