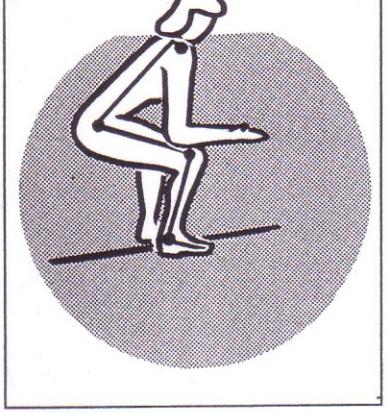


Fig. I. Banqueta



Fig. II. Caballero sirviente



Fig. III. Halterofilia

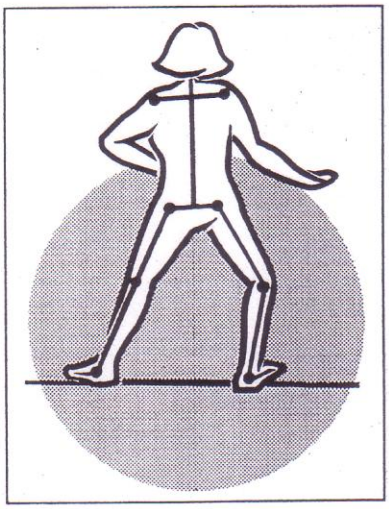


Fig. IV. Finta lateral flexionada

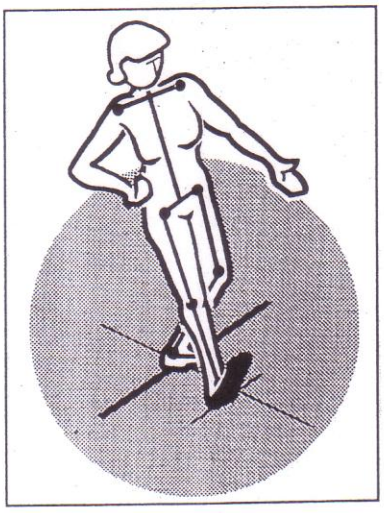


Fig. V. Finta lateral oblicua

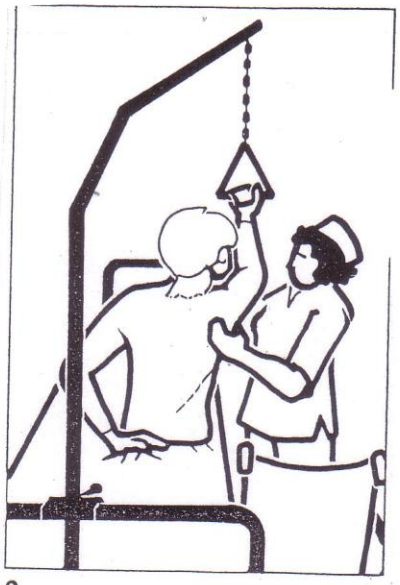


Fig. VIII. Rappel

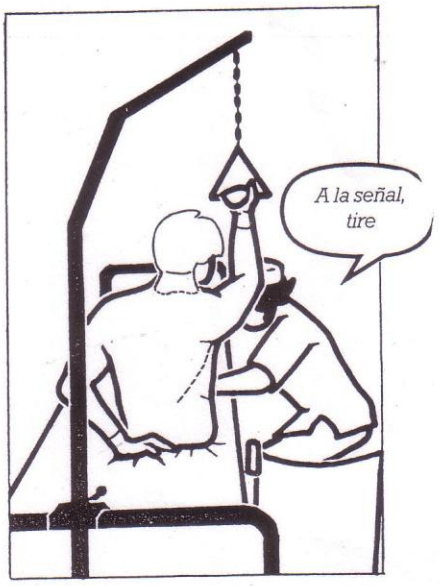


Fig. IX. Cruceta





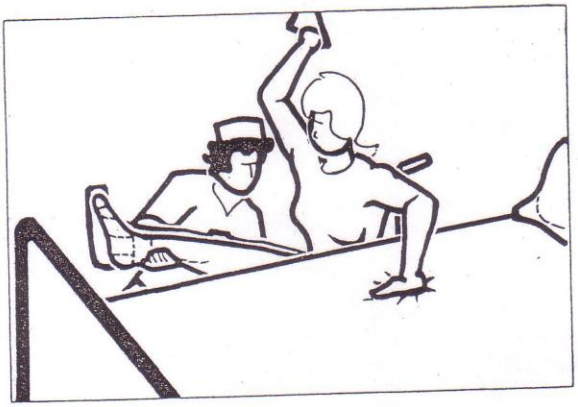
2



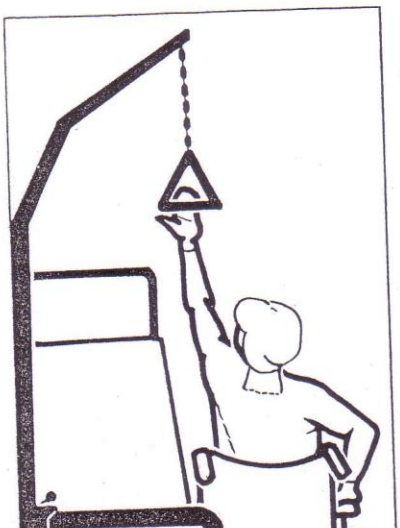
3



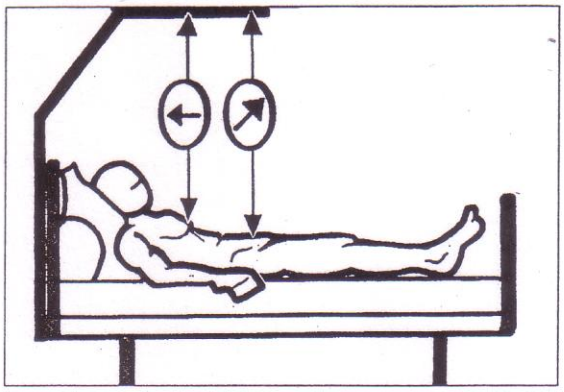
4

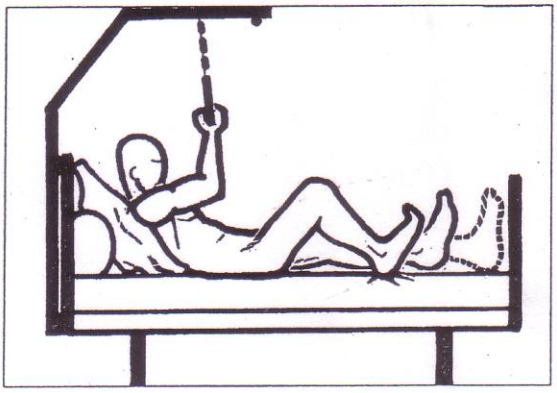


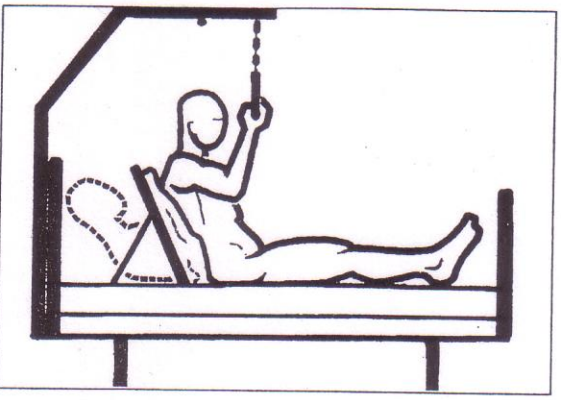
5

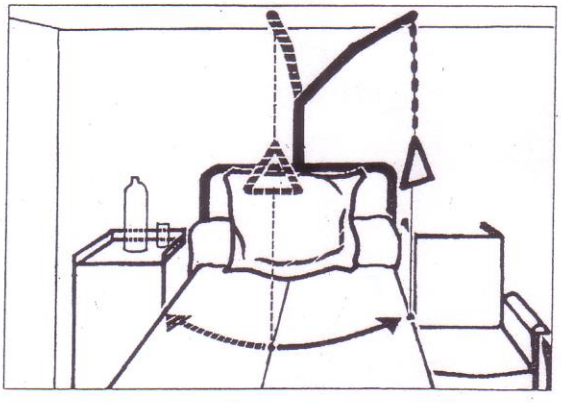


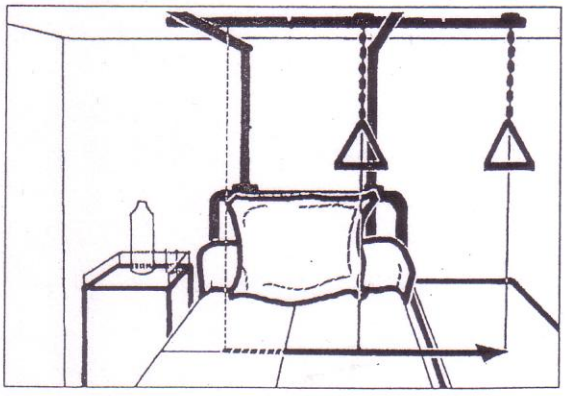
Aplomos

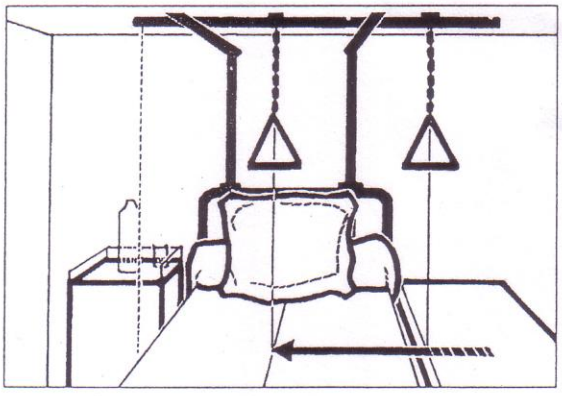














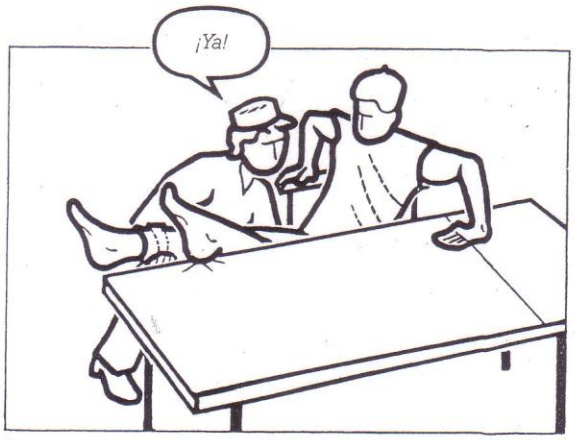
1



2



3



4







2



3



4



5









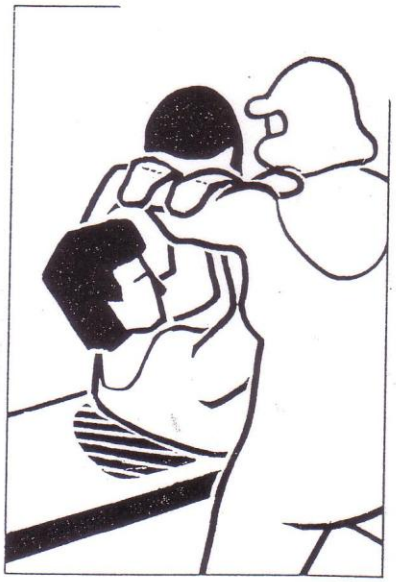
2



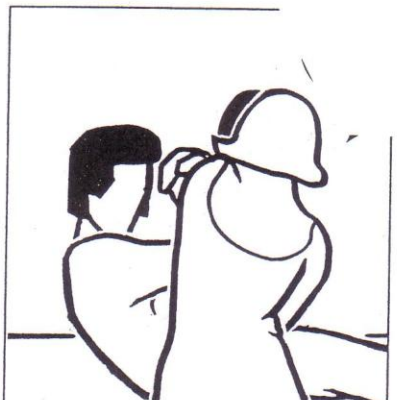
3



4



5





1



2



3





5



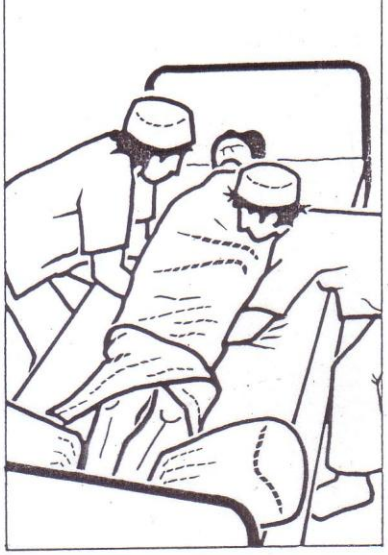
6



7



1



2



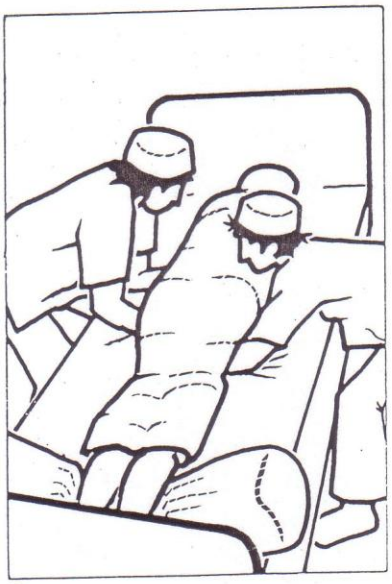
3



4



5



6



1



2



3



4





1



2



3

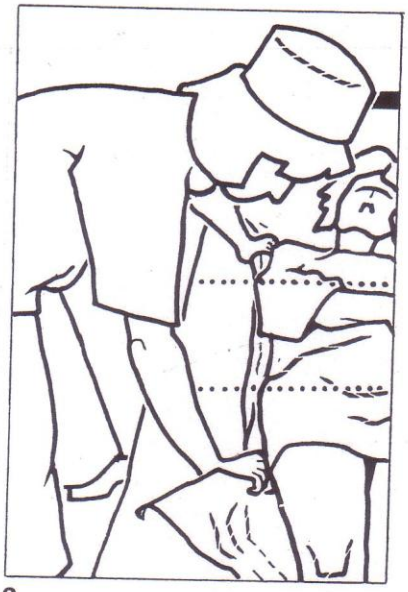


4

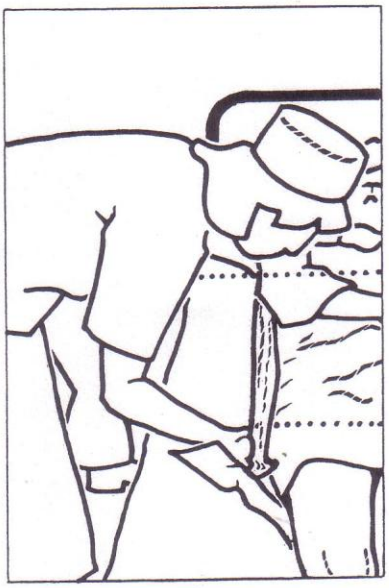




1



2



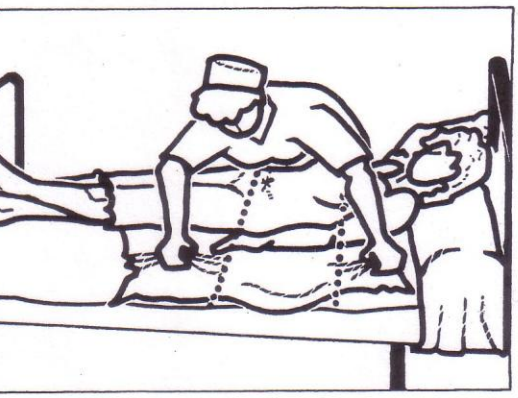
3

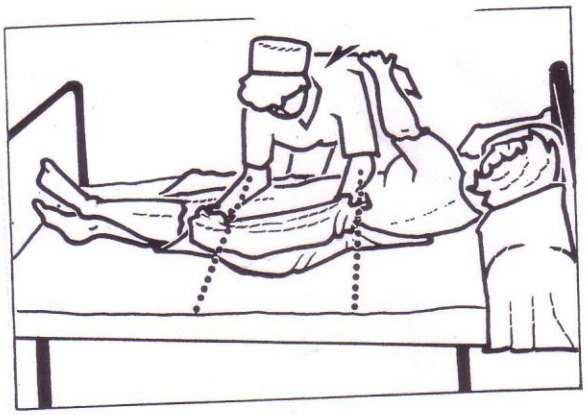


4



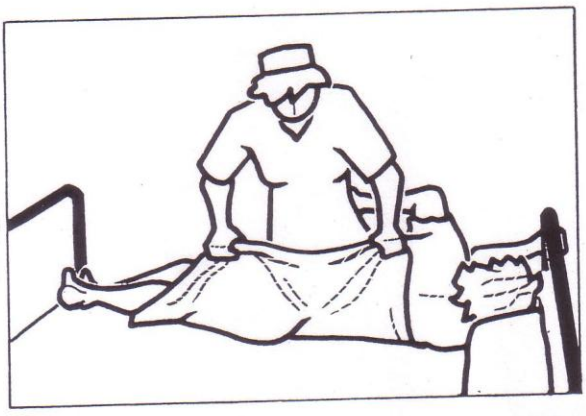




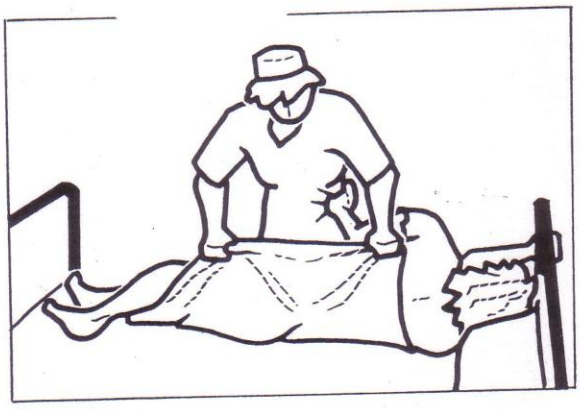


2



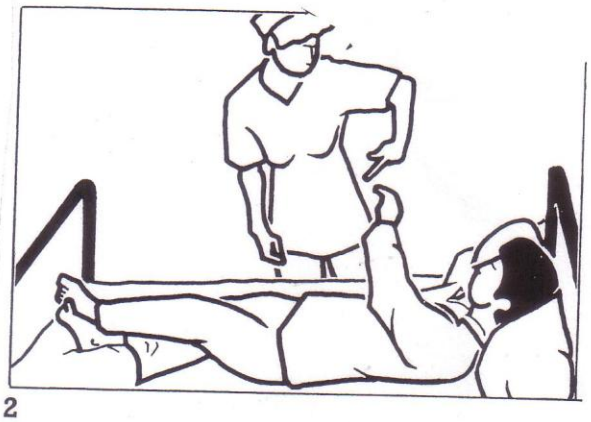


4

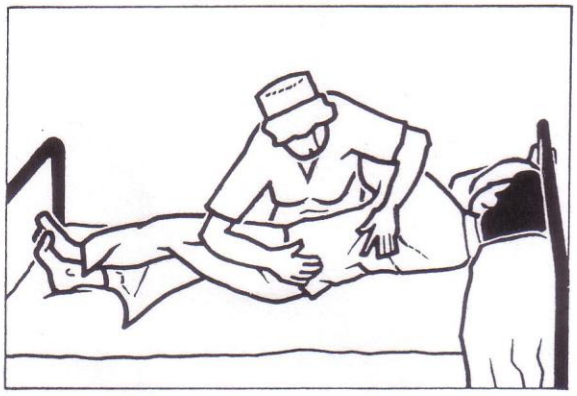


5

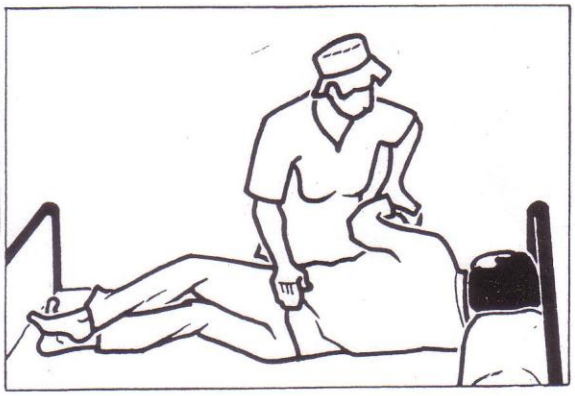




2



3



4

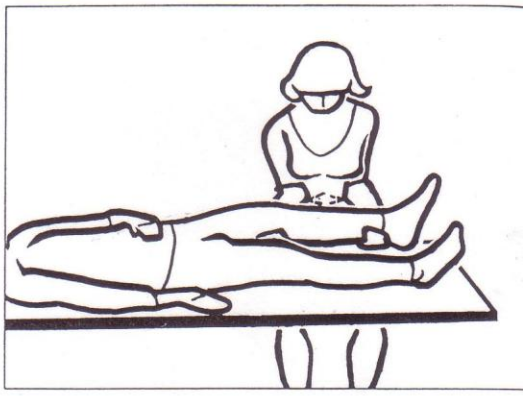


5

BOCA ARRIBA-SENTADO

ayudado

Paciente tumbado boca arriba en una camilla. Cuidadora del lado inactivo.



1
Neutralizar el brazo inactivo. Superponer la pierna cercana.

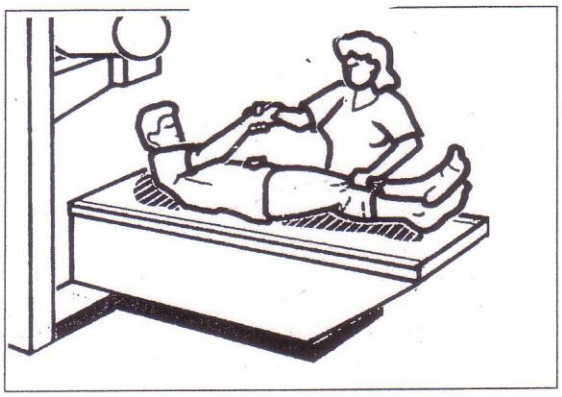


4
...hacerle elevar el busto pidiéndole que venga a coger el hombro correspondiente a la cuchara. En ese momento...



5
...tirar de las piernas del paciente horizontalmente hacia uno mismo, esquivando a la vez la presa en el hombro con un pivote hacia atrás. En cuanto los pies sobresalgan de la camilla...





2

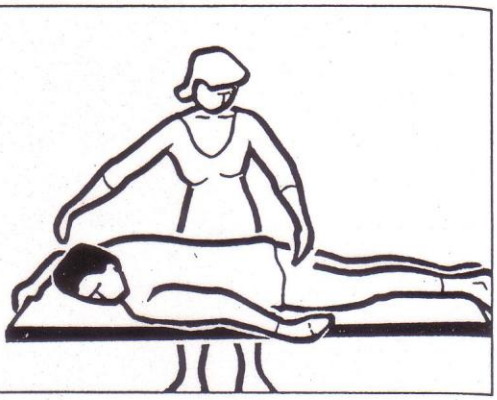


3



4






Ahora, tire
con las dos
manos

2



3


Acerque los
pies y los muslos
a la camilla



5

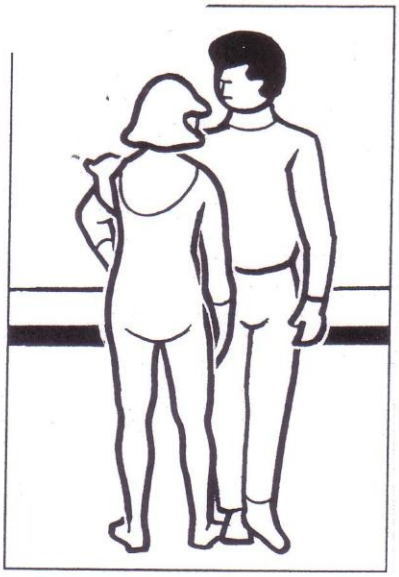

Camine
con las manos
hacia atrás y...

6

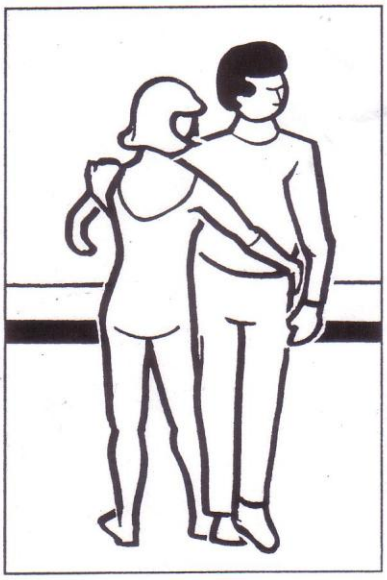

...levántese







2



3



4



5

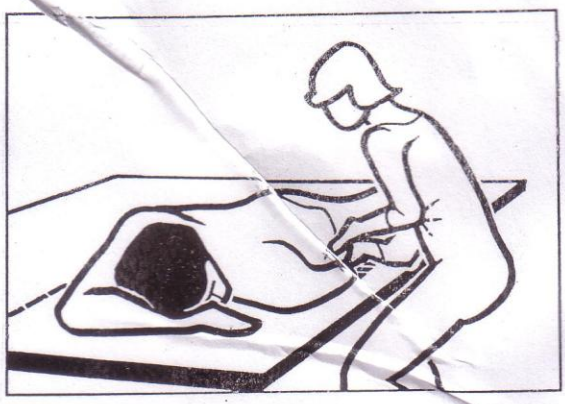








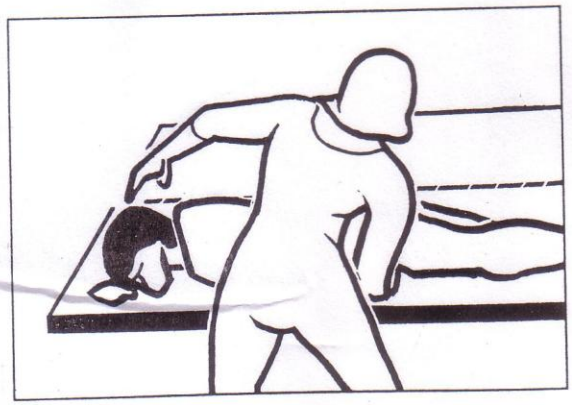
2



3



4



5





7





2





4





6

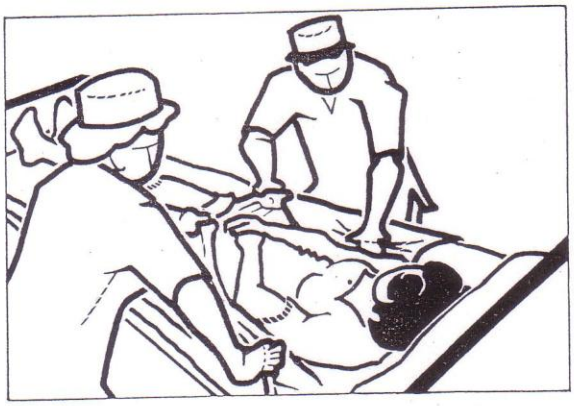






2





4





6



1



2



3



4





1



2



3



4



empujando





2



3

tirando







SUELO-SENTADO EN LA CAMILLA

controlado (dos cuidadoras)

2ª fase (sentado en el suelo-sentado en la camilla)

Paciente sentado en el suelo, perpendicularmente a la camilla a donde se ha de llevar, con las nalgas a una distancia aproximada de 50 centímetros. Cuidadoras de cada lado del paciente, en posición de caballero sirviente (ver figura 6 en la página anterior).



7
Transformar el arnés en doble muslera:
— situar el centro de la cincha en barra lumbar...



10
...colocándose, primero una y después la otra, en posición de halterofilia y...



11
...enseguida:
— erguirse a la vez. haciendo rappel,





2



3





5



6





8



9









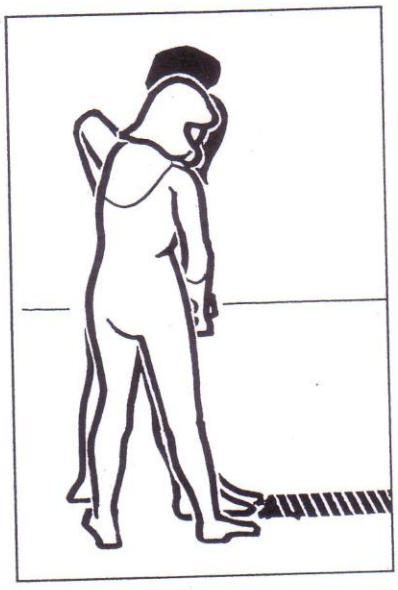


2


Cójase
a nuestras
muñecas

3

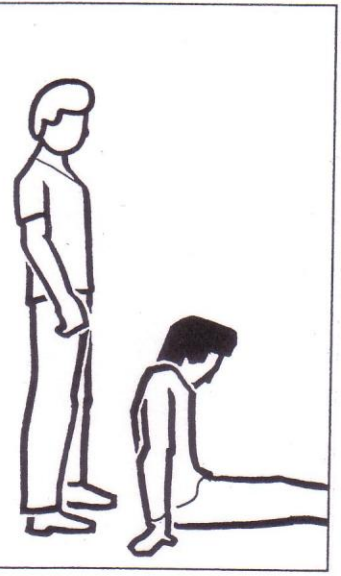

Mire hacia
arriba y apóyese
en nosotras



5



6





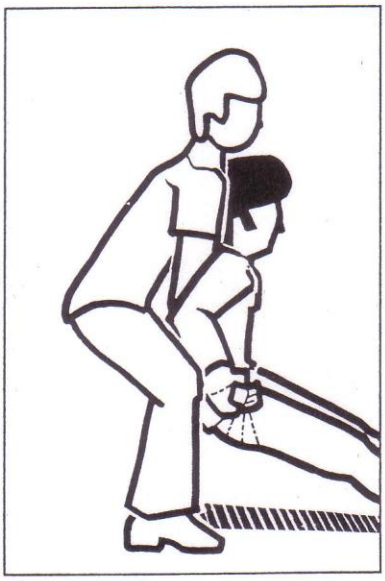
2



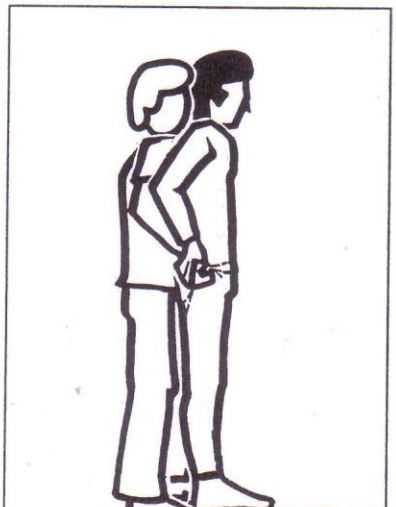
3

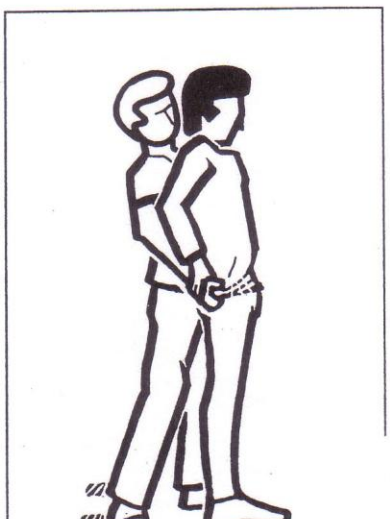


4



5





VUELTA LATERAL

empujando directa, ayudado

Paciente tumbado boca arriba. Espacio visual del lado a alcanzar ocupado por algo o por alguien. Cuidadora colocada en el lado inactivo o a proteger.



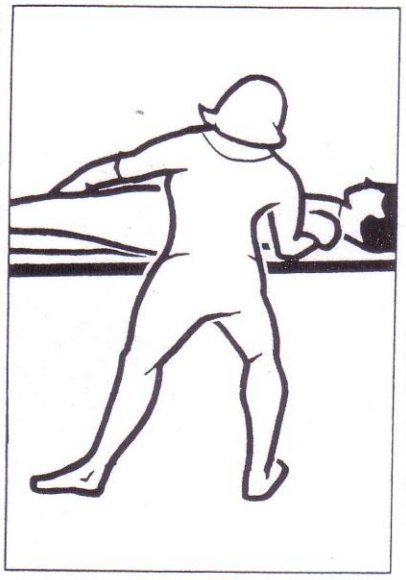
1
Después de haber neutralizado el brazo y superpuesto la pierna del lado cercano, mandarle coger *el cabezal* de la cama en el lado alejado. Colocar una cuchara baja por debajo del hombro cercano...



3
Mandar girar la cabeza hacia la mano que coge y acompañar la vuelta con la acción simultánea de las cucharas...

Nota: *esta vuelta podrá realizarse sobre el lado inactivo o a proteger siempre y cuando no esté dolorido ni rígido y/o deformado. En caso contrario, la cuidadora se colocará en el lado activo.*





2



3



4



5







1



2



3



4



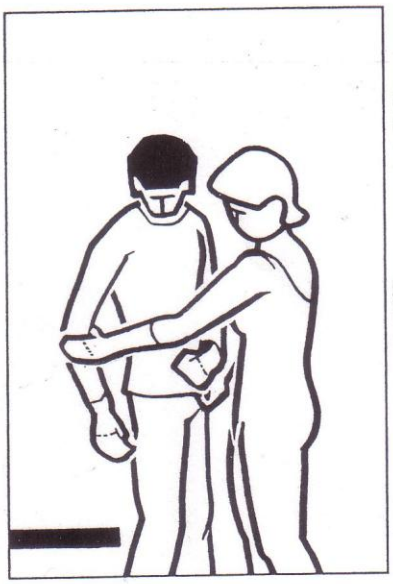
5







2



3



4

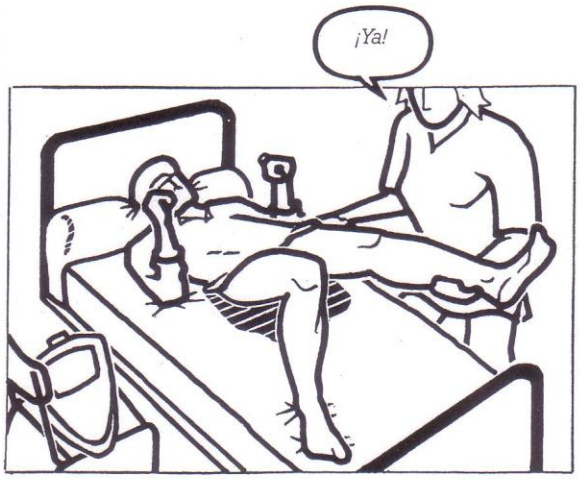


5

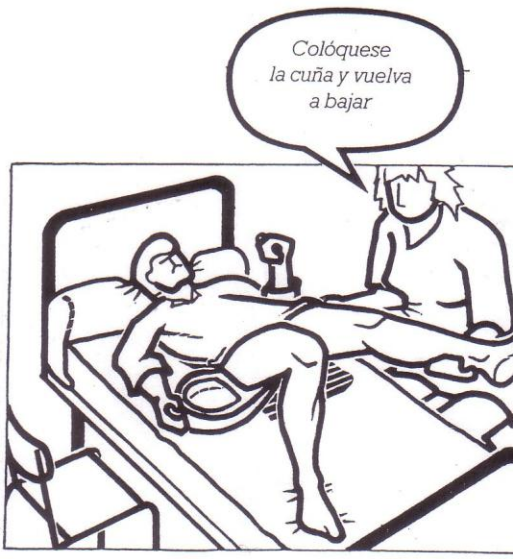





Junte los codos a su cuerpo con los puños hacia el techo


¡Ya!

2


Colóquese la cuña y vuelva a bajar

3


Doble esta rodilla, con el pie plano

1



2

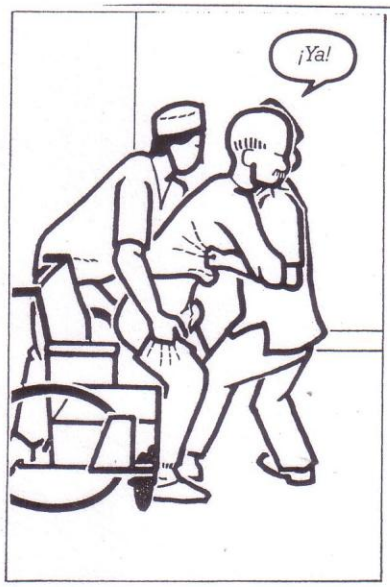




1



2



3



4









2



3





5



6



1



2



3



4







2



3



4



5

