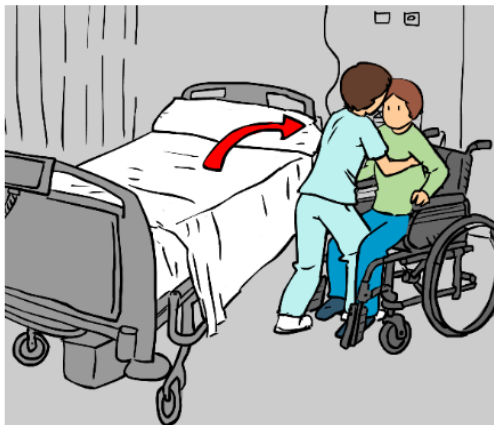




De la cama a la silla

1. Sentar al borde de la cama.



2. Acercar el peso al cuerpo.

Flexionar las piernas y colocar una en dirección al movimiento.

Bloquear la pierna del *usuario* con la rodilla y el pie.

3. Girar con ayuda del contrapeso del propio cuerpo y sentarle.

Incorporar en la silla

Mantener de manera consistente con los antebrazos. Mover hacia detrás y hacia arriba estirando la espalda y haciendo la fuerza con las piernas.

