

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van aankomst naar ruglig

1. Naast het toestel



2. Opstelling controleren



3. Rustig plaatsnemen



4. Ruglig controleren



Stappen

Laat de deelnemer naast het toestel wachten. Controleer de wagen en voetsteun. Begeleid het plaatsnemen en de overgang naar ruglig. Controleer daarna hoofdsteun en voeten.



Zeg dit

“Wacht even; ik controleer eerst je opstelling.”

“Ga rustig liggen en plaats je voeten waar ik ze aangeef.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van hielstand naar voorvoetstand

1. Hielen op de voetsteun



2. Wagen stilhouden



3. Voeten verplaatsen



4. Voorvoeten op de voetsteun



Stappen

Breng de wagen rustig naar de veilige startpositie. Houd de wagen stil. Laat de voeten gecontroleerd verplaatsen. Controleer opnieuw druk en voetlijn.



Zeg dit

“Laat de wagen eerst rustig thuiskomen.”
“Verplaats nu je voeten en voel opnieuw de steun.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van parallel naar kleine V-stand

1. Parallele voetstand



2. Kleine V-stand



3. Knielijn controleren



4. Kleine herhaling



Stappen

Stop de wagen. Pas de voetstand klein aan vanuit de heupen. Controleer de knielijn. Begin met één kleine herhaling.



Zeg dit

“Maak de draaiing klein en comfortabel.”

“Laat je knieën dezelfde richting volgen als je tenen.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van voetsteun naar voetlussen

1. Voeten op de voetsteun



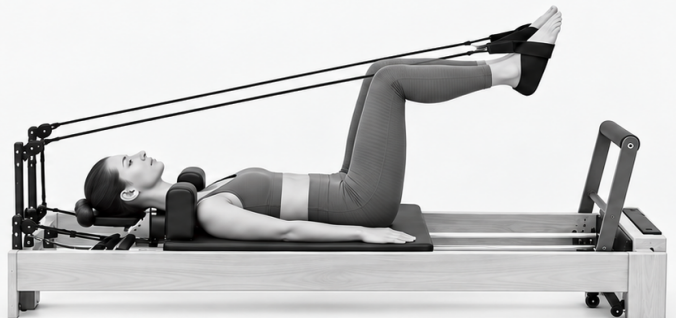
2. Instellingen controleren



3. Voetlussen plaatsen



4. Beide lussen controleren



Stappen

Breng de wagen tot rust. Pas instellingen volgens je opleiding aan. Plaats de lussen onder begeleiding en behoud controle over de wagen. Controleer beide lussen vóór de beweging.



Zeg dit

“Wacht met bewegen tot beide lussen goed zitten.”
“Begin met een klein bereik.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van voetlussen naar handlussen

1. Beenbeweging stoppen



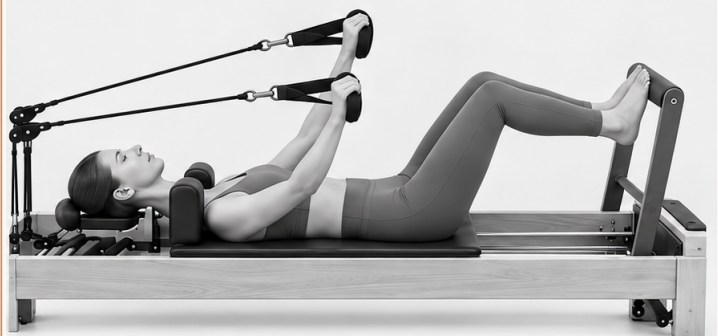
2. Voetlussen verwijderen



3. Voeten ondersteunen



4. Handlussen plaatsen



Stappen

Stop de beenbeweging. Verwijder de voetlussen onder begeleiding en berg ze veilig op. Ondersteun de voeten. Plaats de handlussen en controleer touwlengte en schouderruimte.



Zeg dit

“We veranderen eerst de opstelling.”

“Laat je voeten rusten terwijl je armen beginnen.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van ruglig naar zit

1. Wagen stilzetten



2. Lussen weglekken



3. Opzij rollen en steunen



4. Stabiel zitten



Stappen

Maak de wagen veilig stil. Leg de lussen weg. Begeleid het komen tot zit volgens je opleiding, afgestemd op de deelnemer. Geef tijd om een stabiele positie te vinden.



Zeg dit

“Neem de tijd om overeind te komen.”

“Begin pas wanneer je comfortabel en stabiel zit.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van armwerk naar rustige mobiliteit

1. Armbeweging stoppen



2. Lussen weleggen



3. Ondersteund rusten



4. Hoofd rustig opzij draaien



Stappen

Laat de armen stoppen. Berg de lussen op. Houd de wagen stil en blijf ondersteund liggen. Draai het hoofd iets opzij binnen een comfortabel bereik. Houd de schouders stil.



Zeg dit

“Leg de lussen rustig neer.”

“De volgende beweging is klein en ontspannen.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.

BONUS 1

Vloeiende overgangen

Van afronding naar afstappen

1. Inspanning afronden



2. Wagen controleren



3. Afstaproute controleren



4. Rustig afstappen



Stappen

Laat de inspanning afnemen. Breng de wagen naar een veilige ruststand. Controleer de afstaproute. Begeleid het afstappen volgens de toestelinstructies.



Zeg dit

“Wacht tot de wagen helemaal rustig is.”
“Stap in je eigen tempo af.”



Controlepunt

Geen nieuwe beweging beginnen tijdens het veranderen van veren, steun, lussen of lichaamshouding.