

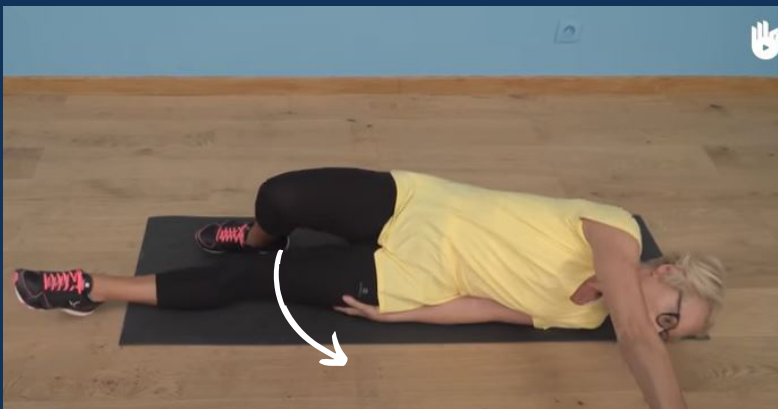
Apprendre à se relever en cas de chute

1



Allongé sur le dos, vous basculé sur le côté en ramenant le bras opposé.

2



En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.

3



Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

4



Mettez-vous à quatre pattes.

5



Vous pouvez vous déplacer à quatre pattes pour trouver un appui pour vous aider à vous relever.

6



Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

