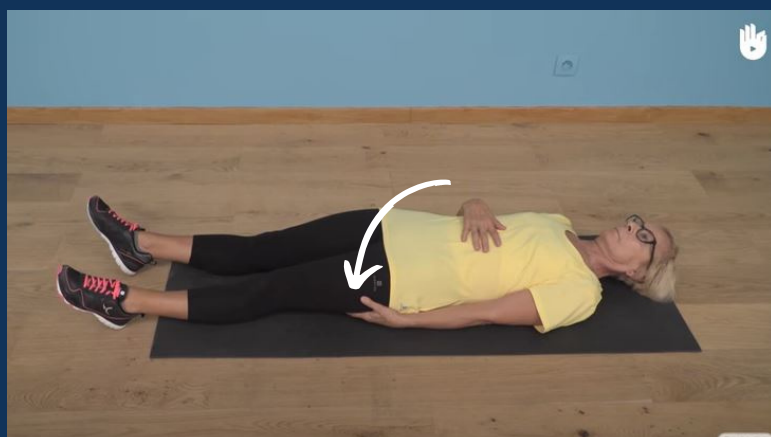


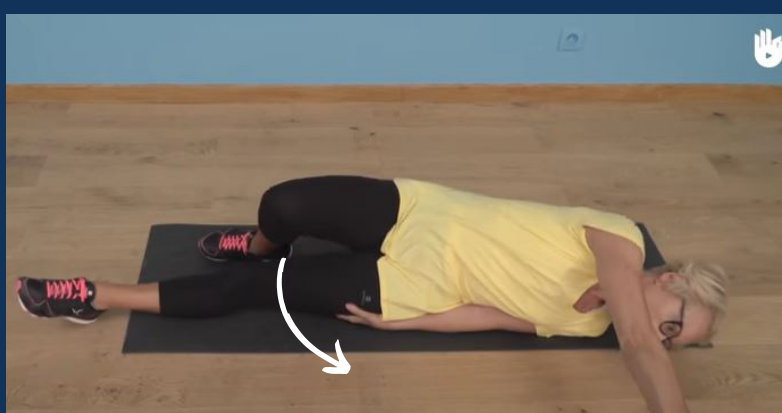
Aprender a levantarse en caso de caída

1



Tumbado sobre la espalda, se inclina hacia un lado llevando el brazo contrario hacia dentro.

2



En apoyo lateral, sube una pierna.

3



Ponte de pie con apoyo en ambos codos y en la rodilla.

4



Ponte a cuatro patas.

5



Puedes ponerte a cuatro patas para encontrar apoyo que te ayude a subir.

6



Apóyese (por ejemplo, en una silla) para levantarse suavemente.

