

SAUVAKÄVELYN VARAUSLUVAT, MITÄ TARKOITTAÄ?

KUORMITUSRAJOITUKSET

Raajanpainovaraus

Saat laittaa jalan maahan – ei kuormitusta!

½-painovaraus

Kuormitusharjoitusten aloitus. Saat seisoa niin, että paino asettuu tasaisesti molemmille jaloille. Kävellessä sinun pitää siirtää puolet painosta kävelynapuväliseen.

Täyspainovaraus

Ei rajoitusta kuormitukseen, käytä tarvittaessa kävelynapuvälinettä.