

JA EJOT PA KĀPNĒM, IZMANTOJAT ABUS KRUŽUS

↓ KĀPJOT LEJUP



1
PIRMOS UZ ZEMĀKĀ
PAKĀPIENA NOLIECIET
ABUS KRUŽUS



2
LĪDZĀS KRUŽIEM
NOLAIDIET OPERĒTO
KĀJU



3
AR VESELO KĀJU
NOKĀPIET BLAKUS
OPERĒTAJAI KĀJAI

KĀPŠANA PA TREPĒM

PĒCOPERĀCIJAS PERIODĀ

 ORTO
KLĪNIKA

www.orto.lv
Bukutu 1a, Rīga

JA EJOT PA KĀPNĒM, IZMANTOJAT VIENU KRUŽI

↑ KĀPJOT AUGŠUP

- PIRMO UZ NĀKAMĀ PAKĀPIENA LIECIET VESELO KĀJU



PIRMO UZ ZEMĀKĀ
PAKĀPIENA NOLIECIET
KRUŽI



BALTOTIES UZ VESELĀS
KĀJAS, PĀRNESIET UZ TĀS
ĶERMEŅA SVARU



PACELIET UN NOLIECIET
BLAKUS OPERĒTO KĀJU
UN KRUŽI

LĪDZĀS KRUŽIM
NOLAIDIET OPERĒTO
KĀJU

AR VESELO KĀJU
NOKĀPJ BLAKUS
OPERĒTAJAI KĀJAI

↓ KĀPJOT LEJUP



JA EJOT PA KĀPNĒM, IZMANTOJAT ABUS KRUŽUS

↑ KĀPJOT AUGŠUP

- PIRMO UZ NĀKAMĀ PAKĀPIENA LIECIET, VESELO KĀJU



BALSTOTIES UZ VESELĀS
KĀJAS, PĀRNESIET UZ
TĀS ĶERMEŅA SVARU



PACELIET UN NOLIECIET
BLAKUS OPERĒTO KĀJU

! Kāpiet pa vienam pakāpienam,
ar roku pieturoties pie margām