

Yksilömenetelmä

TASAPAINO- JA VATSALIHASHARJOITUS ISOLLA JUMPPAPALLOLLA

TAVOITTEET

Vanhus

- parantaa ja ylläpitää tasapainoaan
- vahvistaa vartalon lihaksia

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- aseta jumppapallo puolapuiden eteen tai niin, että vanhus voi ottaa tukea jostain
- ohjaa harjoitus vanhukselle
 - istu ryhdikkäästi, vatsa tiukkana ja selkä suorana jumppapallolle
 - ota tuki niin, että olkanivelet ovat 90 asteen kulmassa
 - keinuta itseäsi sivulta toiselle
 - kannata vatsalihaksilla selkä suoraksi koko ajan
 - yritä irrottaa vuorotellen jalkaa irti lattiasta

Harjoituksen voi tehdä myös ottamalla tukea vain yhdellä kädellä ja yrittäen irrottaa tukikäsi välillä.



VÄLINEET

- iso jumppapallo
- puolapuut / jokin tuki (hoitaja)