

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / tasapaino

Yksilömenetelmä

TASAPAINOHARJOITUKSIA ISTUEN

TAVOITTEET

Vanhus

- kehittää tasapainoaan

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet ohjaajalle

- ohjaa vanhus istumaan tuolille tasapainotyyryn päälle
- kehota hakemaan hyvää istuma-asentoa
- ohjaa vanhusta siirtämään painoa pakaralta toiselle
- teetä harjoitusta 1 – 2 minuuttia

Vaihtoehto

- käytä tavallista tynyä tai hernepusseja

VÄLINEET

- tuoli
- tasapainotyyry
- tavallinen tyyry
- hernepussit