

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / koko kehon liikuttaminen

Ryhmämenetelmä

TUOLIJUMPPA

TAVOITTEET

Vanhus

- saa liikettä koko keholle
- kehittää lihasvoimaa
- nauttii yhdessä tekemisestä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- aseta ryhmä tuoliin istumaan puolikaareen
- ohjaa ryhmälle alkuverryttely
 - polven nostoja
 - olkapäiden pyöritystä
 - vartalon kiertoja
- ohjaa jumppa tuolilla istuen
 - tuolilta ylösnousu ja takaisin alas 10 krt
 - jalan nosto vuorotellen suorana eteen 10 krt
 - kyynärpään ja vastakkaisen polven vienti yhteen 10 krt
- ohjaa ryhmä seisomaan tuolinsa taakse
 - tuolin selkänojasta kiinni ja jalkojen nosto vuorotellen suorina sivuille 10 krt
 - tuolin selkänojasta kiinni ja nosta jalkoja vuorotellen suorina taakse 10 krt
- ohjaa lopuksi kevyet käsien ja jalkojen ravistelut ja rauhoittuminen tuolilla istuen

VÄLINEET

- selkänojalliset tuolit