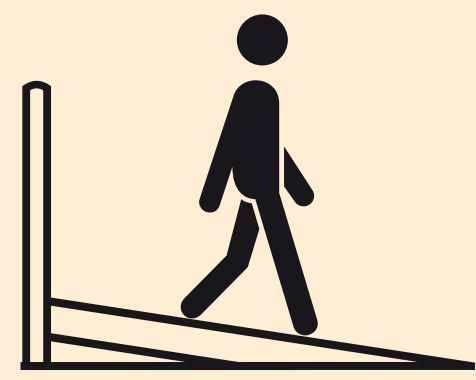


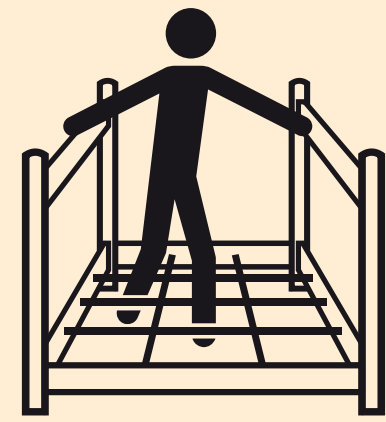
TAAVETINPUISTO - senioreiden kohtaamispaikka



1. LUISKA

Tasapaino ja nilkkojen liikkuvuus

Kävele kaltevalla pinnalla.



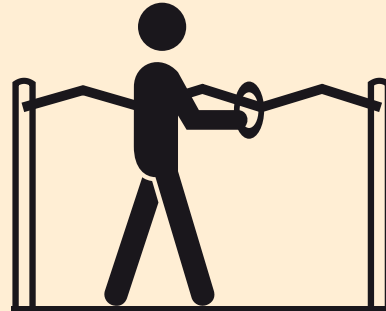
2. VERKKO

Yhden jalan tasapaino

Kävele verkon läpi köysiin koskematta.



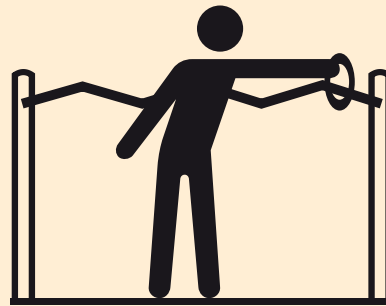
Kävele köysien päällä tuesta kiinni pitäen.



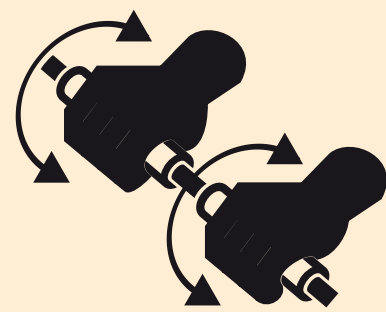
3. KÄÄRMEPUTKI

Hartiaseudun ja olkapään liikkuvuus

Kuljeta rengasta putkea pitkin kävellessäsi eteen- tai taaksepäin renkaan koskettamatta tankoa.



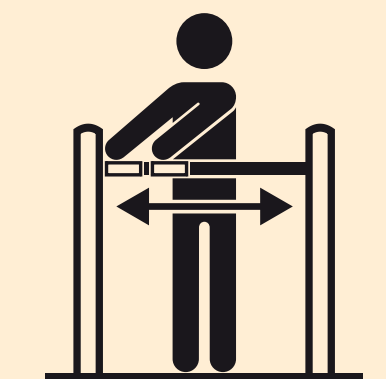
Seiso putken edessä, kuljeta rengasta mahdollisimman pitkälle sivulle.



4. MUOVISET KÄDENSIJAT

Ranteiden toimivuus

Ota kiinni kädensijoista ja pyöritä ranne- liikkeellä eteen- ja taaksepäin.



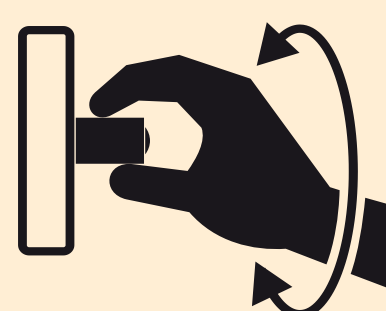
Ota kiinni kädensijoista ja liu'uta vuoroin molemmille sivuille.



5. AALTOILEVA TASAPAINOPUOMI

Tasapaino

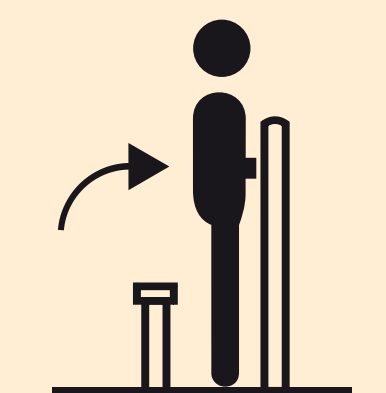
Kävele puomilla.



6. MUTTERI

Käden toiminta

Kierrä mutteri kiinni ja auki vuorotellen molemmilla käsillä.



7. TANKOISTUIN

Reisi ja pakaralihasten voima

Nouse ja istuudu vuorotellen.



Istu puomilla ja ojenna polvia vuorotellen suoriksi.

Puistossa voit harjoittaa monipuolisesti

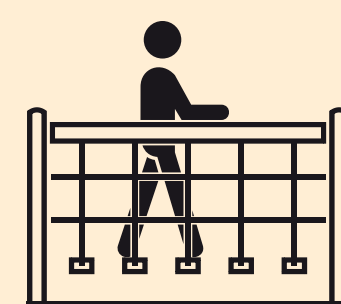
- tasapainoa
- lihasvoimaa
- niveltä liikkuvuutta.

Tee liikkeet omaan tahtiisi ja kehoasi kuunnellen. Huolehdi turvallisuudestasi ottamalla tarvittaessa tukea kaiteesta. Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla.

Säännöllisellä harjoittelulla

- kaatumisriski vähenee
- arjessa selviytyminen helpottuu
- mieli virkistyy.

Viihdy ja liiku yksin tai ryhmässä!



8. LIIKKUVA KAPULASILTA

Vaativa tasapainoharjoitus!

Ylitä silta kapuloille astuen.



9. HEILUVA JAKKARA

Ryhti ja tasapaino

Seiso jakkaralla ja kallistele eri suuntiin.



10. SORMIPORTAAT

Sormien ja olkaniveltä toiminta

Kiipeä sormilla askelmalta toiselle vuorotellen molemmilla käsillä.



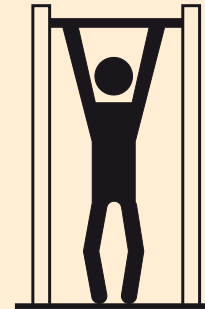
Seiso kylki kohti sormiportaita, kiipeä sormilla mahdollisimman ylös.



11. KORKEA REKKITANKO

Ryhti

Tavoittele korkealla olevaa tankoa vuorokäsin.



Pidä kiinni tangosta molemmin käsin. Koukista hetkeksi polvia pitäen jalat maassa!



12. MATALA REKKITANKO

Lonkan toiminta

Ota tukea tangosta, nosta jalkaa sivulle ja taakse.



Ylävartalon voima ja vartalon hallinta

Ota leveä ote tangosta molemmin käsin, punnerra tangolla.



Nilkkojen toiminta

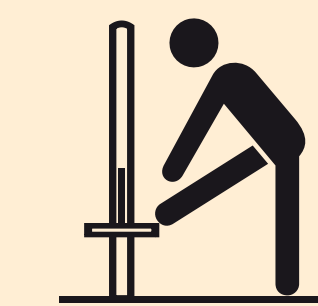
Nouse varpaille ja laskeudu alas.



13. ASKELMA

Alaraajojen voima

Nouse askelmalle vuoroin vasemmalla ja vuoroin oikealla jalalla.



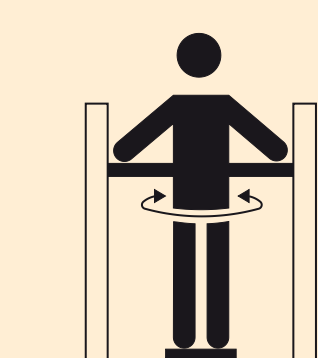
Alaselän ja reiden takaosan liikkuvuus

Nosta toisen jalan kantapää askelmalle ja kallista vartaloa selkä suorana lonkasta eteenpäin.



Nilkan liikkuvuus

Nouse askelmalle, siirrä toisen jalan kantapää yli laudan ja paina alas.



14. KIERTYVÄ JAKKARA

Selän liikkuvuus

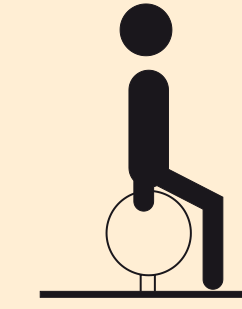
Ota tuki tangosta. Kierrä alavartaloa puolelta toiselle.



15. PORTAAT

Alaraajojen toiminta

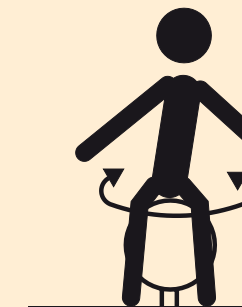
Kävele tai juokse portaita.



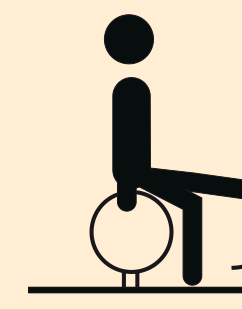
16. HEILUVA ISTUIN ja 17. PALLOT

Keskivartalon hallinta

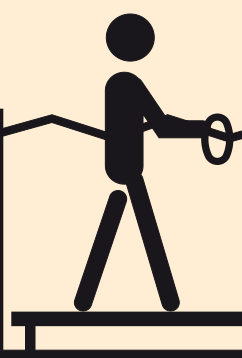
Istu pallon päällä.



Istu jalat tukevasti maassa ja kallistele lantiota eri suuntiin.



Säilytä vartalon hyvä asento ja irrota toinen jalka alustasta.



18. HEILUVA PUOMI

Vaativa tasapainoharjoitus!

Kävele puomilla.

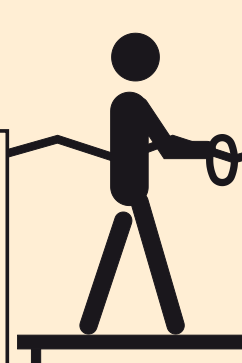
Kävele ja kuljeta rengasta tangolla eteenpäin renkaan koskettamatta tankoa.



19. ISO HEILUVA ALUSTA

Tasapaino

Tee harjoitus yksin tai parin kanssa. Kallistelukaa alustaa eri suuntiin.

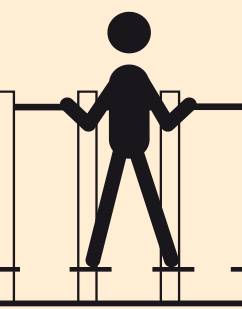


20. PUOMI

Tasapaino

Kävele puomilla.

Kävele ja kuljeta rengasta tangolla renkaan koskettamatta tankoa.



21. ASKELMARATA

Tasapaino

Etene askelmalta toiselle astumatta väliä maahan.

Alueen kunnossapito ja huolto:
Helsingin kaupungin rakennusvirasto
Puh. (09) 3103 9000
rakennusvirasto@hel.fi

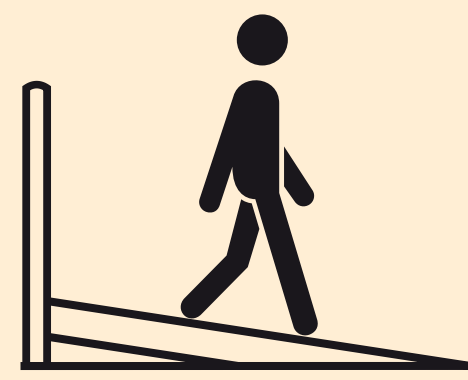
Laitevalmistaja: Lappset Group Oy

Ei talvikunnossapitoa

YLEINEN HÄTÄNUMERO
ALLMÄNT NÖDNUMMER
EMERGENCY NUMBER

112

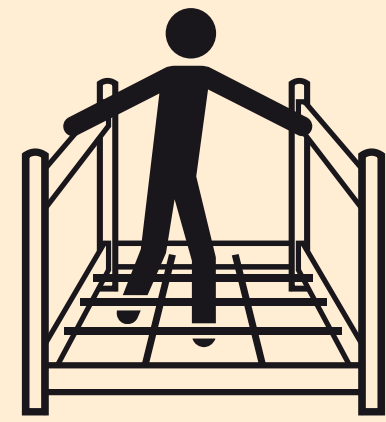
TAAVETTIPARKEN - träffpunkten för seniorer



1. RAMP

Balans och vriströrlighet

Gå på den lutande ytan.



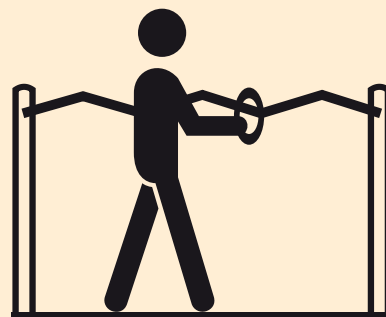
2. NÄT

Balans på ett ben

Gå genom nätet utan att röra repen.



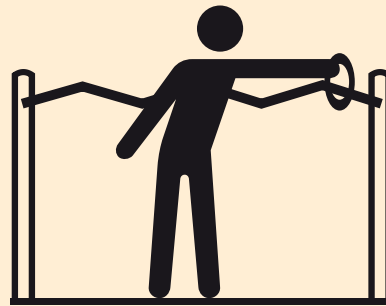
Håll i sidoräckena och gå på repen.



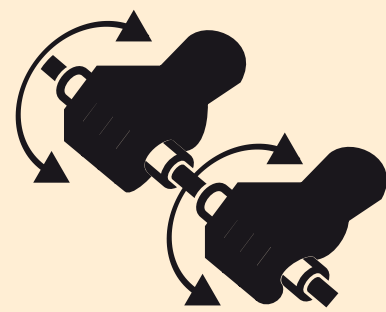
3. SLINGRANDE STÅNG

Rörlighet i axlar och skuldror

Gå och för samtidigt ringen framåt eller bakåt längs stangen utan att ringen tar i den.



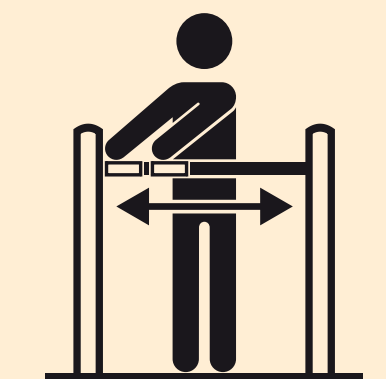
Stå framför stangen och för ringen så långt åt sidan som möjligt.



4. HANDSTÖD AV PLAST

Handledernas funktion

Fatta tag i handtagen och rulla dem framåt och bakåt med handledsrörelser.



Fatta tag i handtagen och för dem turvis åt vardera sidan.

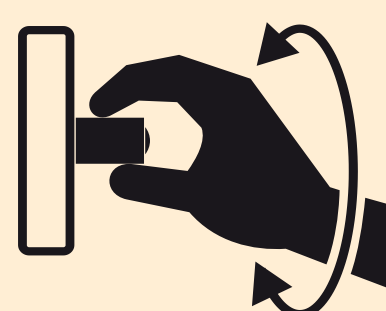


5. VÄGIG BALANSBOM

Balans

Gå på bommen.

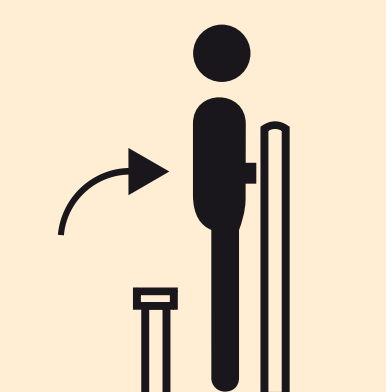
Gå och för samtidigt ringen längs stangen utan att ringen tar i den.



6. MUTTER

Handens funktion

Skruva fast muttern och skruva upp den igen turvis med vardera handen.



7. STÅNGSITS

Lår- och sätesmuskelstyrka

Stig upp och sitt ner turvis flera gånger.



Sitt på bommen och sträck ut knäna turvis.

Parken är det perfekta stället att träna din

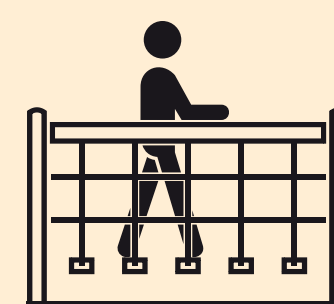
- balans
- muskelkraft
- ledrörlighet.

Gör rörelserna i egen takt och lyssna på din kropp. Var försiktig och ta vid behov stöd av räcket. All träning sker på eget ansvar.

Regelbunden träning gör dig gott:

- risken blir mindre att du faller
- du får lättare att klara vardagen
- du känner dig piggare.

Njut av att röra på dig – ensam eller i grupp!



8. RÖRLIG BRO

Svår balansträning!

Gå över bron genom att stiga på bräderna.



9. GUNGANDE PALL

Hållning och balans

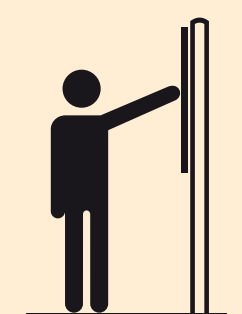
Stå på pallan och luta dig åt olika håll.



10. FINGERTRAPPOR

Fingrarnas och axelledernas funktion

Klättra med fingrarna upp för trappstegen turvis med vardera handen.



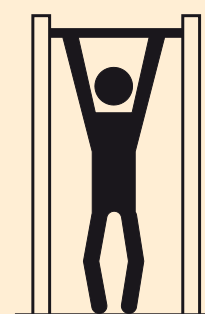
Stå med sidan mot trappan och klättra med fingrarna så högt upp som möjligt.



11. HÖG RÄCKSTÅNG

Hållning

Sträck turvis vardera handen uppåt mot stangen.



Ta tag i stangen med båda händerna. Böj knäna en stund men håll fötterna på marken!



12. LÅG RÄCKSTÅNG

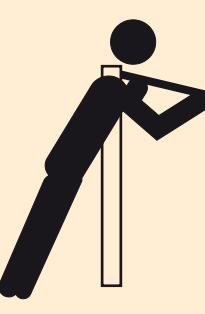
Höftens funktion

Ta tag i stangen. Lyft benet åt sidan och bakåt.



Överkroppsstyrka och kroppskontroll

Ta ett brett grepp om stangen med båda händerna. Gör några armhävningar.



Vristernas funktion

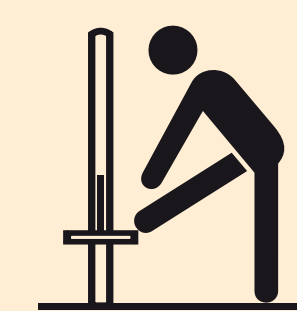
Stig upp på tå och sänk hälarna tillbaka mot golvet.



13. AVSATS

Benstyrka

Stig upp på avsatsen turvis med vänster och turvis med höger fot.



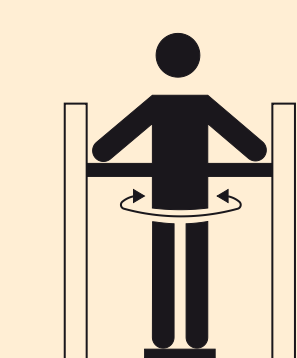
Rörlighet i nedre ryggen och baksidan av låren

Lyft ena hälen upp på avsatsen och luta kroppen framåt från höften med rak rygg.



Vriströrlighet

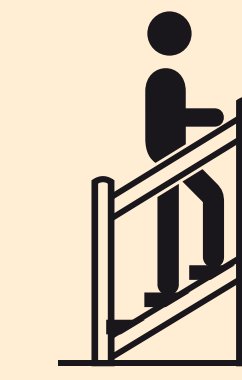
Ställ dig på avsatsen. Flytta ena hälen över kanten på brädan och pressa nedåt.



14. Roterande PALL

Rörlighet i ryggen

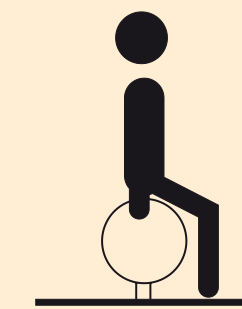
Fatta tag i stangen. Vrid underkroppen från ena sidan till den andra.



15. TRAPPOR

Benens funktion

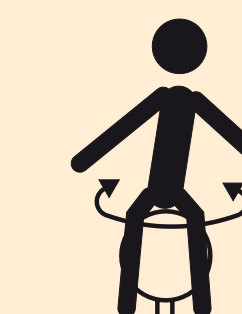
Gå eller spring i trapporna.



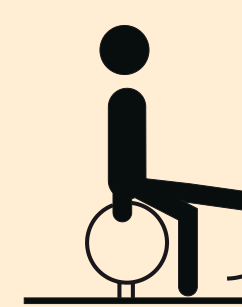
16. GUNGANDE STOL och 17. BOLLAR

Kontroll över mellankroppen

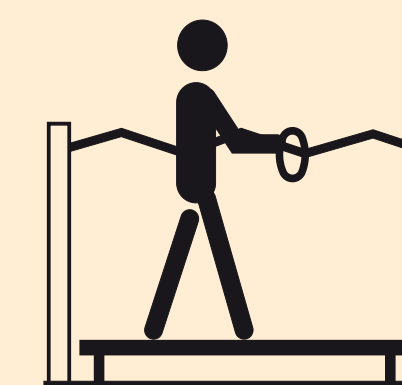
Sitt på bollen



Sitt med fötterna stadigt på marken och skuffa höften åt olika håll.



Sitt med god hållning och lyft ena foten från underlaget.

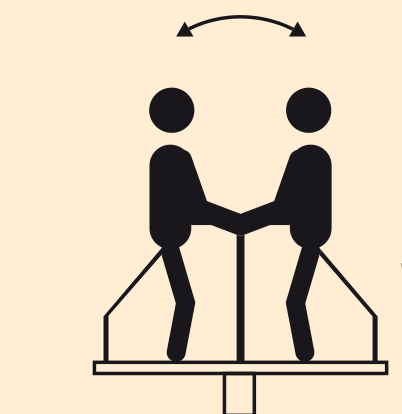


18. VAJANDE BOM

Svår balansträning!

Gå på bommen.

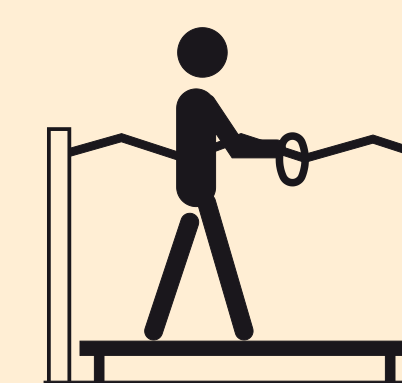
Gå och för samtidigt ringen framåt längs stangen utan att ringen tar i den.



19. STORT GUNGANDE UNDERLAG

Balans

Gör denna övning ensam eller i par. Luta underlaget åt olika håll.

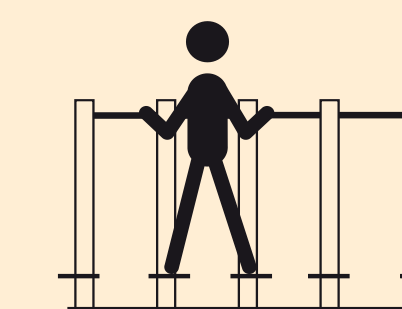


20. BOM

Balans

Gå på bommen.

Gå och för samtidigt ringen framåt längs stangen utan att ringen tar i den.



21. BANA MED AVSATSER

Balans

Gå från en avsats till en annan utan att vidröra marken.

Underhåll och service:
Helsingfors stads byggnadskontor
Tel. (09) 3103 9000
rakennusvirasto@hel.fi

Redskapen tillverkas av: Lappset Group Oy
Inget vinterunderhåll

YLEINEN HÄTÄNUMERO
ALLMÄNT NÖDNUMMER
EMERGENCY NUMBER

112