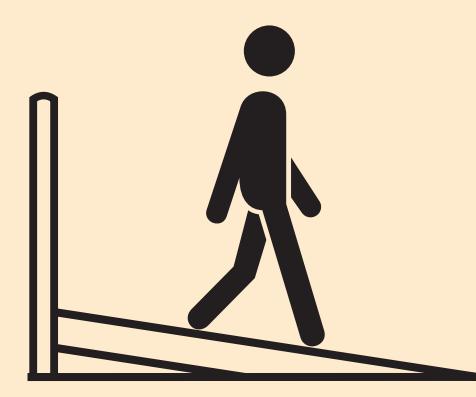
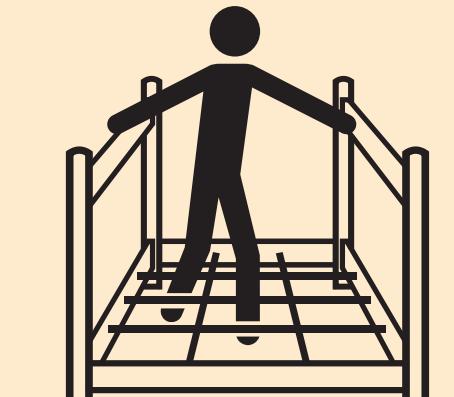


TAAVETINPUISTO - senioreiden kohtaamispaikka



1. LUISKA

Tasapaino ja nilkkojen liikkuvuus
Kävele kaltevalla pinnalla.

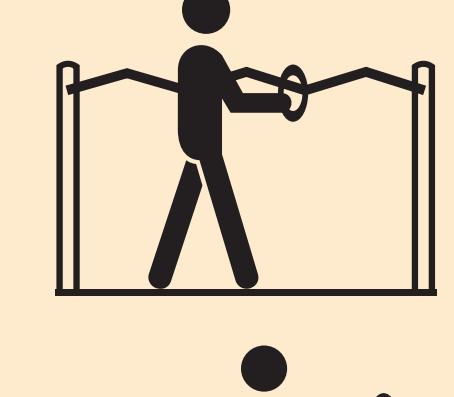


2. VERKKO

Yhden jalan tasapaino
Kävele verkon läpi köysiin koskematta.



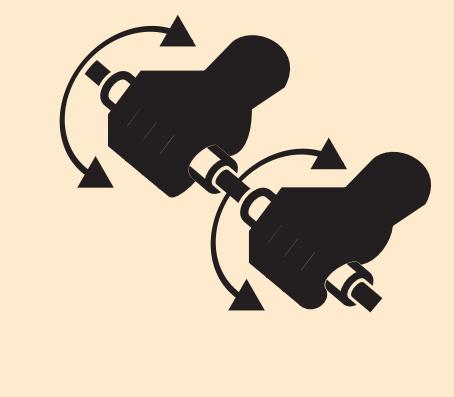
Kävele köysien päällä tuesta kiinni pitäen.



3. KÄÄRMEPUTKI

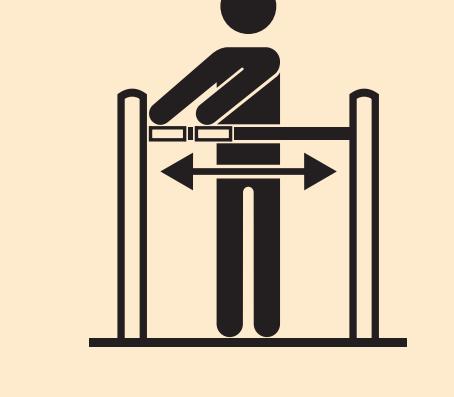
Hartiaseudun ja olkapään liikkuvuus
Kuljeta rengasta putkea pitkin kävellessäsi eteen- tai taaksepäin renkaan koskettamatta tankoa.

Seiso putken edessä, kuljeta rengasta mahdollisimman pitkälle sivulle.

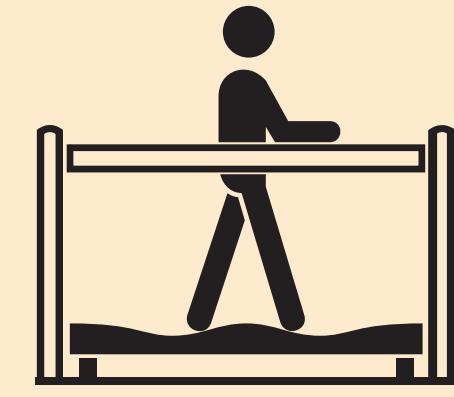


4. MUOVISET KÄDENSIJAT

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



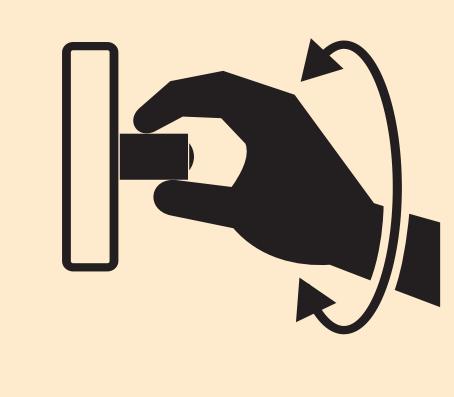
Ota kiinni kädensijoista ja liu'uta vuoroin molemmille sivulle.



5. AALTOILEVA TASAPAINOPUOMI

Tasapaino
Kävele puomilla.

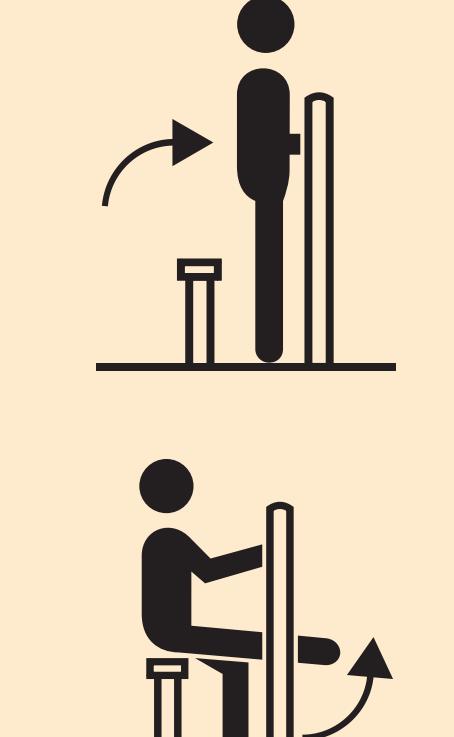
Kävele ja kuljeta samalla rengasta putkea pitkin renkaan koskettamatta tankoa.



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.

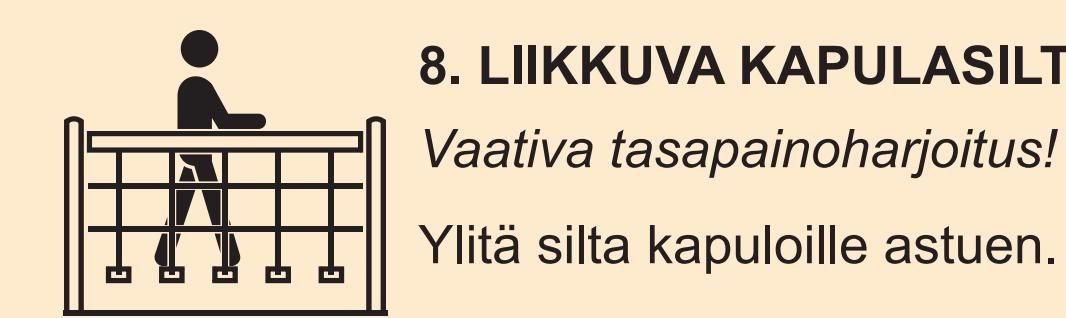
Puistossa voit harjoittaa monipuolisesti

- tasapainoa
- lihasvoimaa
- nivelten liikkuvuutta.

Tee likkeet omaan tahtiisi ja kehoasi kuunnellen. Huolehdi turvallisuudestasi ottamalla tarvittaessa tukea kaiteesta. Harjoittelutapahtuu omalla vastuulla.

Säännöllisellä harjoittelulla

- kaatumisriski vähenee
- arjessa selvityminen helpottuu
- mieli virkistyy.



8. LIKKUVA KAPULASILTA

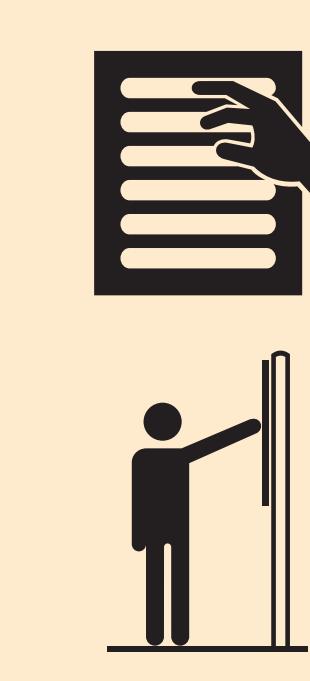
Vaativa tasapainoharjoitus!
Ylitä silta kapuloille astuen.



9. HEILUVA JAKKARA

Ryhti ja tasapaino

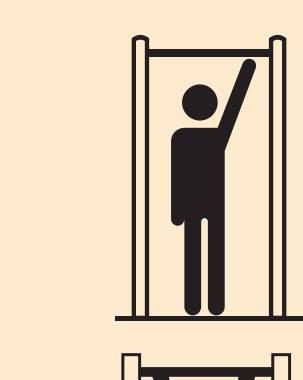
Seiso jakkaralla ja kallistele eri suuntiin.



10. SORMIPORTAAT

Sormien ja olkanivelten toiminta
Kiipeä sormilla askelmanalta toiselle vuorotellen molemmilla käsillä.

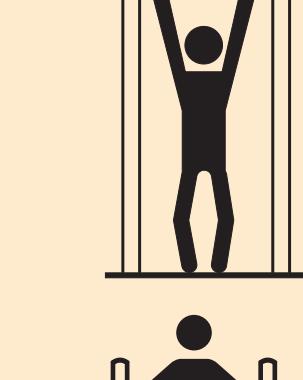
Seiso kylki kohti sormiportaita, kiipeä sormilla mahdollisimman ylös.



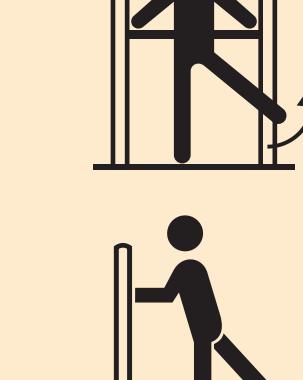
11. KORKEA REKKITANKO

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 jalat sivulle ja taakse.



13. ASKELMA

Alaraajojen voima

Nouse askelmanalle vuoroin vasemmalla ja vuoroin oikealla jalalla.



14. YLÄVARTALON VOIMA JA VARTALON HALLINTA

Alaselän ja reiden takaosan liikkuvuus

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



15. KIERTYVÄ JAKKARA

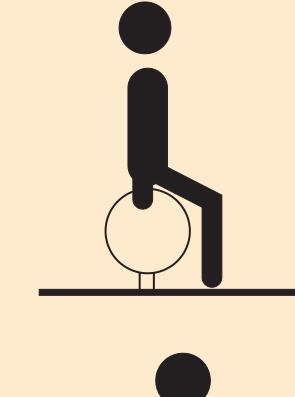
Selän liikkuvuus

Ota tuki tangosta. Kierrä alavartaloa puolelta toiselle.



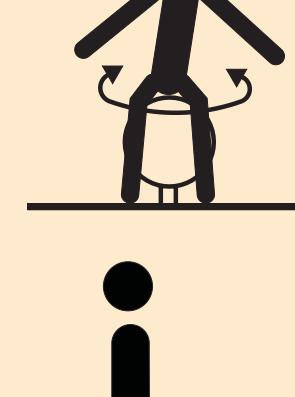
15. PORTAAT

Alaraajojen toiminta
Kävele tai juokse portaita.

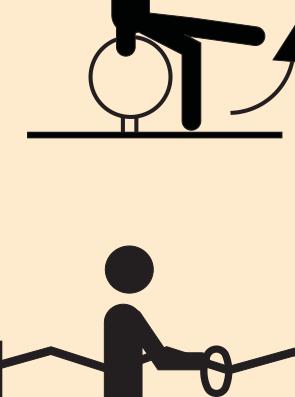


16. HEILUVA ISTUIN

Keskivartalon hallinta
Istu pallon päällä.



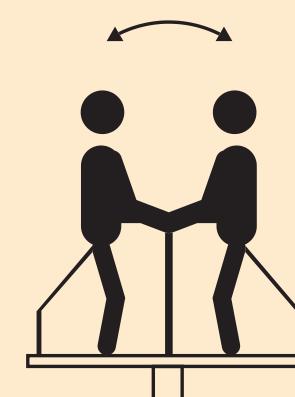
Istu jalat tukevasti maassa ja kallistele lantiota eri suuntiin.



17. HEILUVA PUOMI

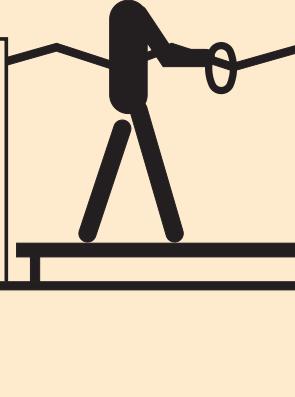
Vaativa tasapainoharjoitus!
Kävele puomilla.

Kävele ja kuljeta rengasta tangolla eteenpäin renkaan koskettamatta tankoa.



18. ISO HEILUVA ALUSTA

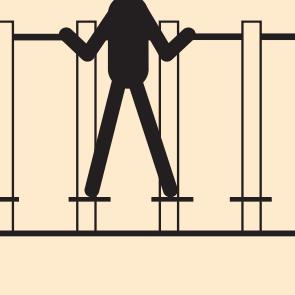
Tasapaino
Tee harjoitus yksin tai parin kanssa. Kallistelkaa alustaa eri suuntiin.



19. PUOMI

Tasapaino

Kävele puomilla.
Kävele ja kuljeta rengasta tangolla renkaan koskettamatta tankoa.



20. ASKELMARATA

Tasapaino

Etene askelmanalta toiselle astumatta väillä maahan.



21. SenioriSona

Reaktionopeus, muisti
Vuorovaikuttainen liikunta- ja musiikkipeli



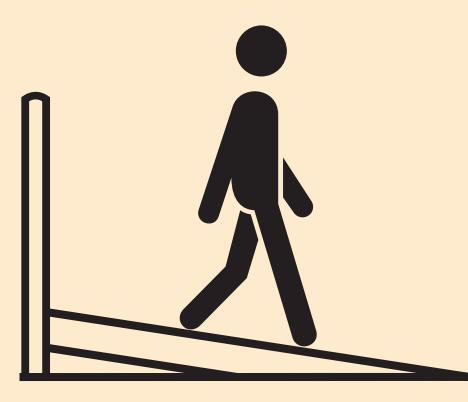
Alueen kunnossapito ja huolto:
Helsingin kaupungin rakennusvirasto
Puh. (09) 3103 9000
rakennusvirasto@hel.fi

Laitevalmistaja: Lappset Group Oy

Ei talvikunnossapitoa

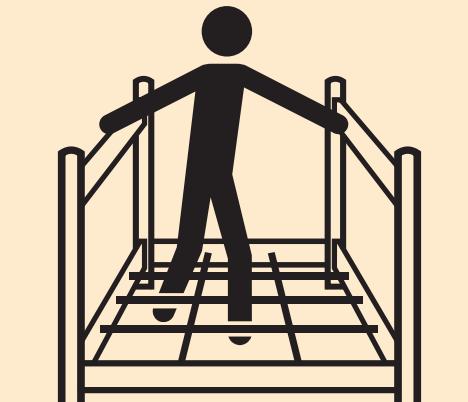
YLEINEN HÄTÄNUMERO
ALLMÄNT NÖDNUMMER
EMERGENCY NUMBER

TAAVETTIPARKEN - träffpunkten för seniorer



1. RAMP

Balans och vriströrlighet
Gå på den lutande ytan.

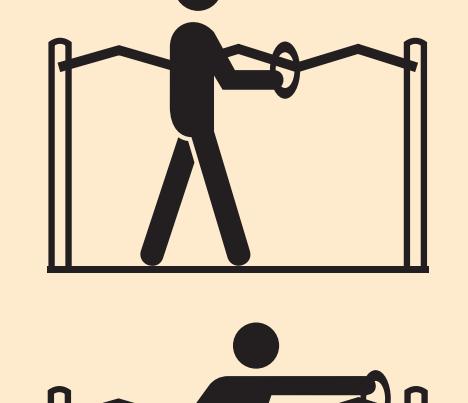


2. NÄT

Balans på ett ben
Gå genom nätet utan att röra repen.



HÅLL I SIDORÄCKENA OCH GÅ PÅ REPEN.

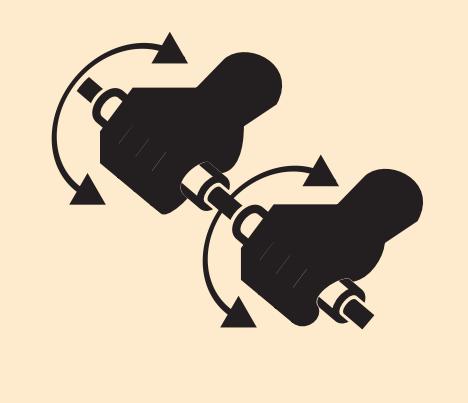


3. SLINGGRANDE STÅNG

Rörlighet i axlar och skuldror

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

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

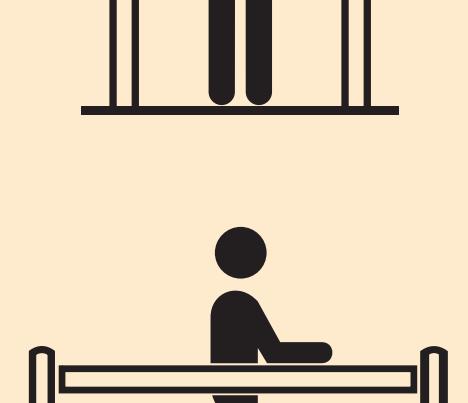


4. HANDSTÖD AV PLAST

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.

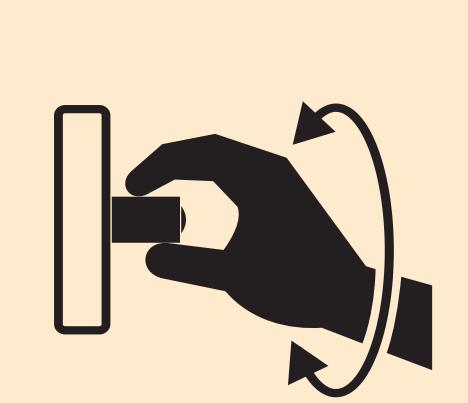


5. VÄGIG BALANSBOM

Balans

Gå på bommen.

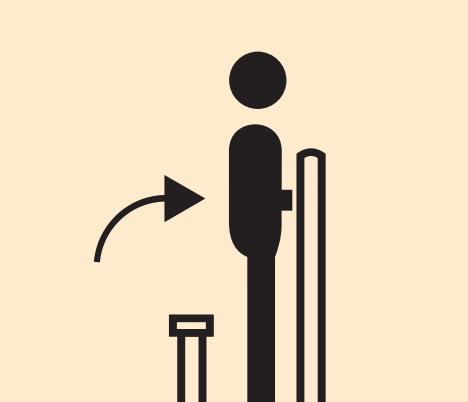
Gå och för samtidigt ringen längs stången utan att ringen tar i den.



6. MUTTER

Handens funktion

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



7. STÄNGSITS

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.

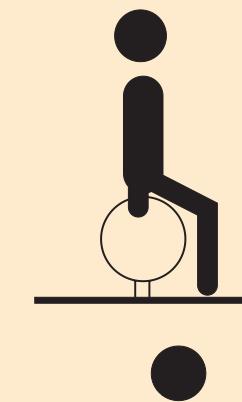
Regelbunden träning gör dig gott:

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



15. TRAPPOR

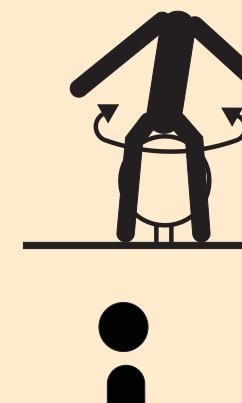
Benens funktion
Gå eller spring i trapporna.



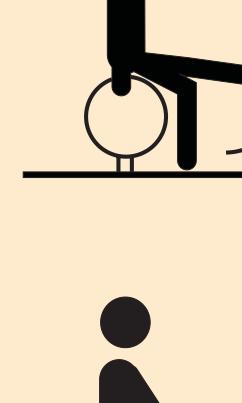
16. GUNGANDE STOL

Kontroll över mellankroppen

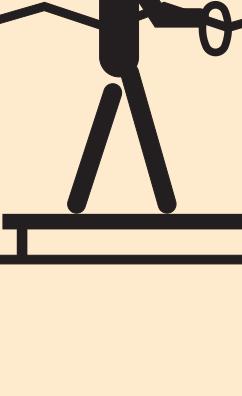
Sitt på bollen



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



Sitt med god hållning och lyft ena foten från underlaget.



17. VAJANDE BOM

Svår balansträning!

Gå på bommen.

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



18. STORT GUNGANDE UNDERLAG

Balans

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

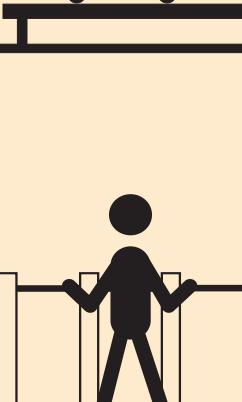


19. BOM

Balans

Gå på bommen.

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



20. BANA MED AVSATSER

Balans

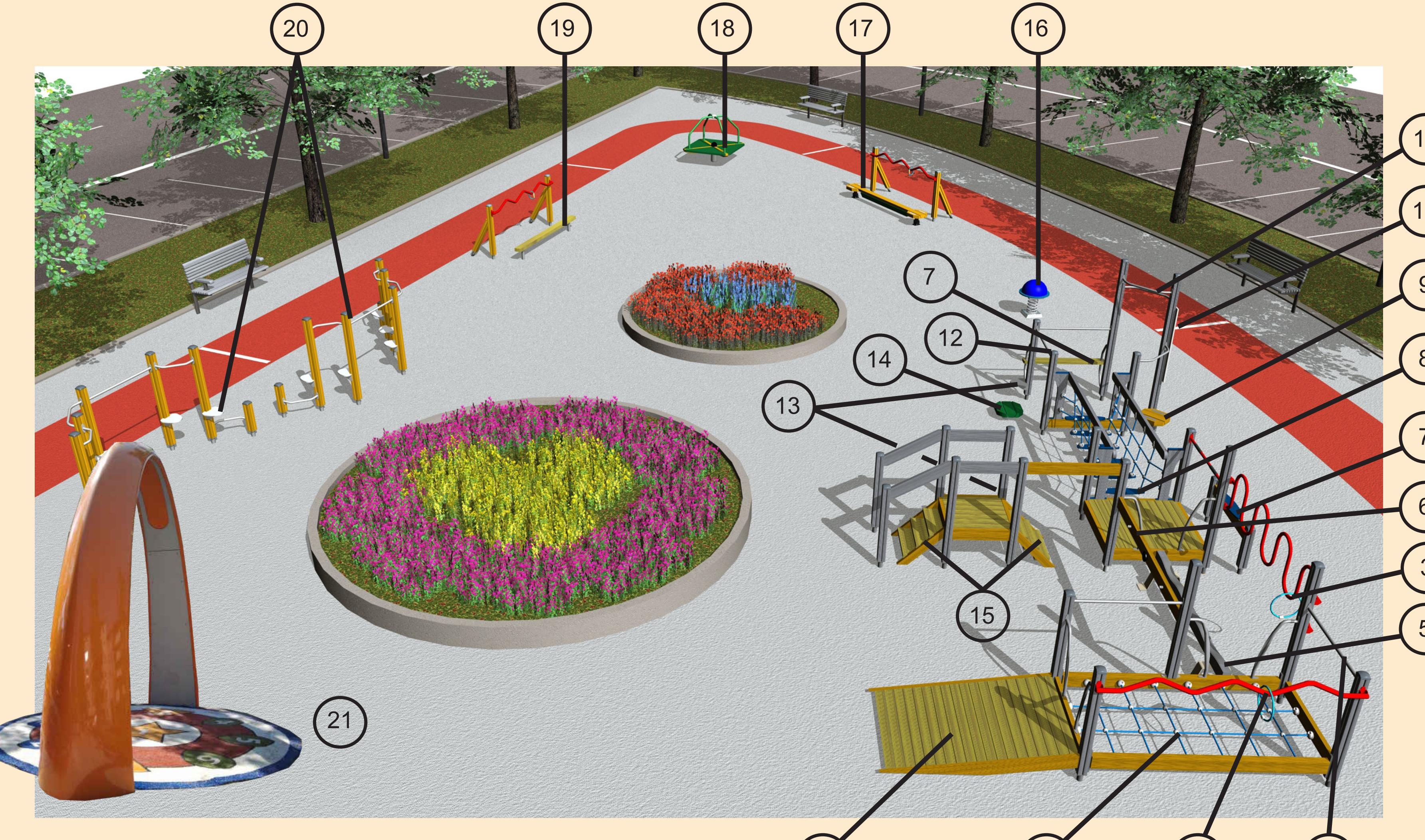
Gå från en avsats till en annan utan att vidröra marken.



21. SeniorSona

Reaktion hastighet, minne

Interaktiv träning- och musikspel



11. HÖG RÄCKSTÅNG

Hållning

Sträck turvis vardera handen uppåt mot stången.

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

12. LÅG RÄCKSTÅNG

Höftens funktion

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

Överkropsstyrka och kroppskontroll

Ta ett brett grepp om stången 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 lärnen

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 stången. Vrid underkroppen från ena sidan till den andra.

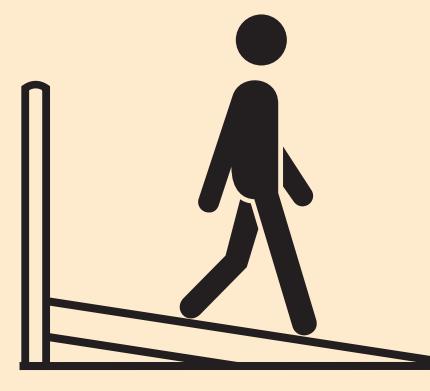
Underhåll och service:
Helsingfors stads byggnadskontor
Tel. (09) 3103 9000
rakennusvirasto@hel.fi

Redskapen tillverkas av: Lappset Group Oy

Inget vinterunderhåll

**YLEINEN HÄTÄNUMERO
ALLMÄNT NÖDNUMMER
EMERGENCY NUMBER**

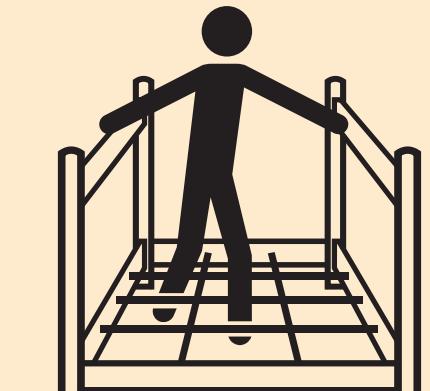
TAAVETINPUISTO PARK - rendezvous for senior citizens



1. RAMP

Improves sense of balance and flexibility of ankles

Walk up the tilted surface.



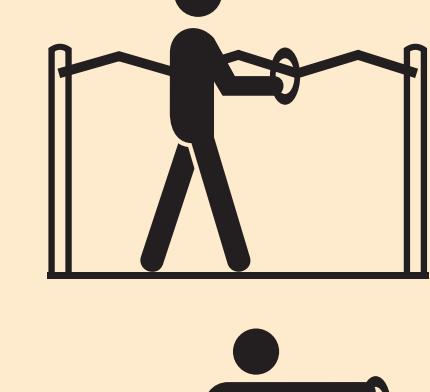
2. NET

Improves balance when standing on one foot

Walk across the net without touching the ropes.



Walk across the net on the ropes while holding onto the supports.

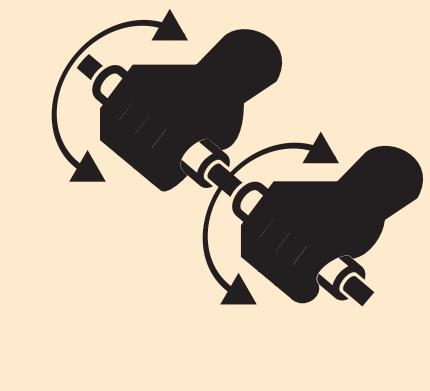


3. SNAKE TUBE

Improves flexibility of shoulders

Move the ring along the tube by walking forward and backward without allowing the ring to touch the tube.

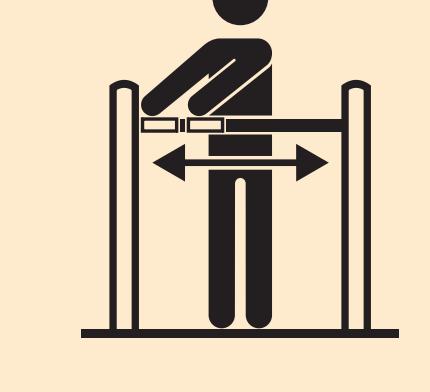
Stand in front of the tube and push the ring to one side as far you can reach. Then repeat with the other arm.



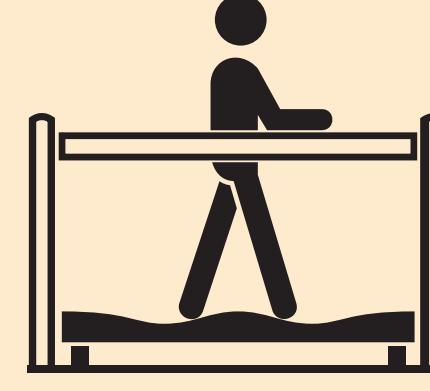
4. PLASTIC HANDLES

Improve wrist flexibility

Grasp the handles and rotate them back and forth.



Grasp the handles and slide them first to the left and then to the right and repeat this procedure.

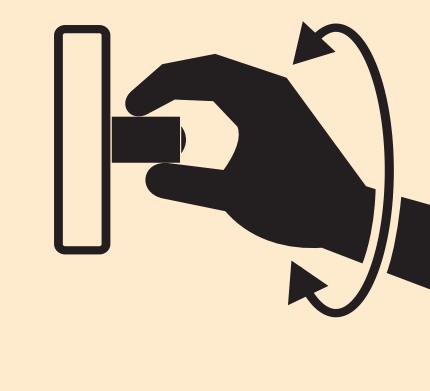


5. WAVE-SHAPED BALANCING BOOM

Improves balance and coordination

Walk along the boom.

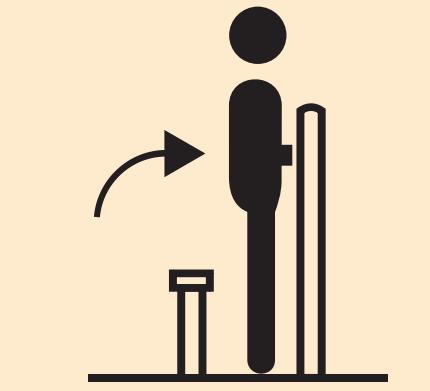
Walk along the boom while moving the ring along the tube without allowing the ring to touch the tube.



6. NUT

Improves dexterity

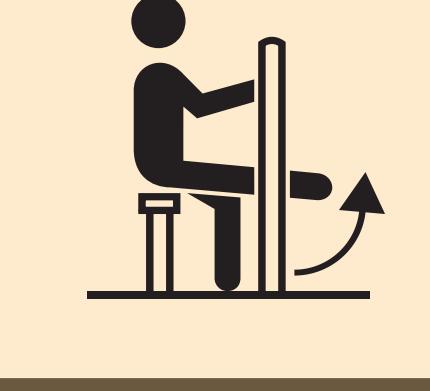
Tighten and loosen the nut several times first using one hand and then the other.



7. BAR SEAT

Improves thigh and buttock muscles

Stand up and sit down repeatedly.

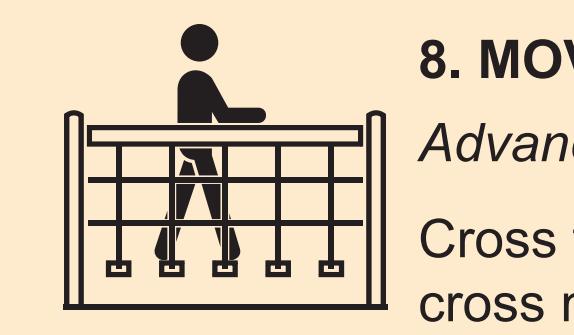


Sit on the boom and stretch your legs out one at a time.

- The park offers you the opportunity to
- improve balance and coordination
 - increase muscle strength
 - maintain joint flexibility.

Do the exercises at your own pace while monitoring how your body responds. To ensure safety, hold onto the railings if necessary. You do these exercises at your own risk.

- Regular exercise
- reduces the risk of falling
 - makes daily life easier
 - cheers you up.



8. MOVING ROPE BRIDGE

Advanced balancing exercise!

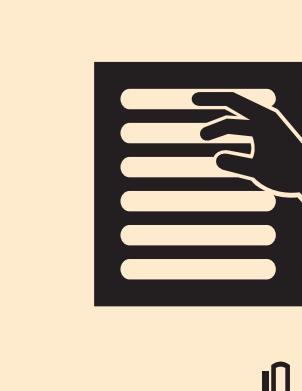
Cross the bridge by stepping on the cross members.



9. WOBBLING STOOL

Improves posture and balance

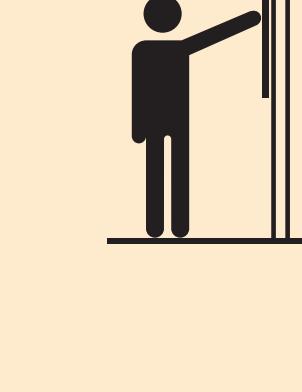
Stand on the stool and tilt it in different directions.



10. FINGER STAIRS

Improves finger and shoulder joints

Use your fingers to climb from one step to another. Repeat several times with both hands.



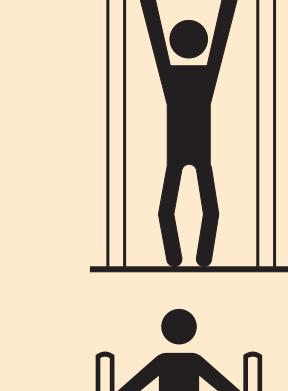
Stand with your side towards the finger stairs and use your fingers to climb, one step at a time, as high as you can.



11. HIGH HORIZONTAL BAR

Improves posture

Reach up and grab the bar first with one hand and then the other.



12. LOW HORIZONTAL BAR

Hips

Grasp the bar, raise your leg sideways and backwards. Repeat with the other leg.

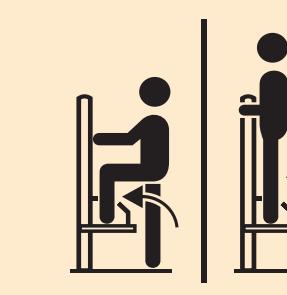


Improves upper body strength and overall body control

Place your hands wide apart on the bar and push.

Ankles

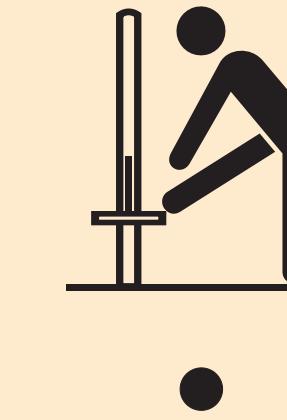
Raise and lower yourself using your toes only.



13. STEPS

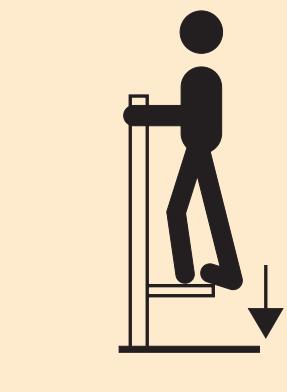
Lower limb strength

Take turns with your left and right leg to step up and down onto the step.



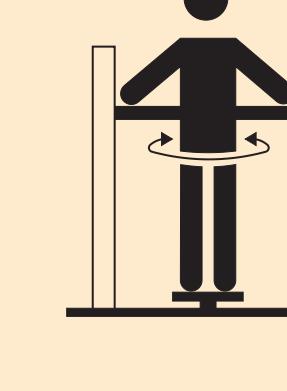
Lower back and rear thigh

Place the heel of one foot on the step and tilt forwards while keeping your back straight.



Ankle flexibility

Stand on the step, place the heel of one foot on the edge of the step and press your foot down.



14. ROTATION STOOL

Improves back mobility

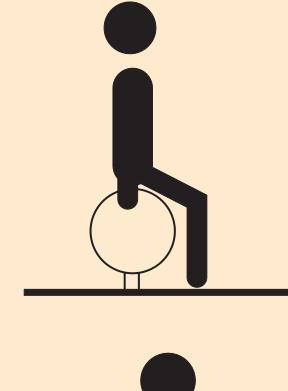
Take hold of the bar. Rotate lower body from one side to the other.



15. STAIRS

Lower body flexibility

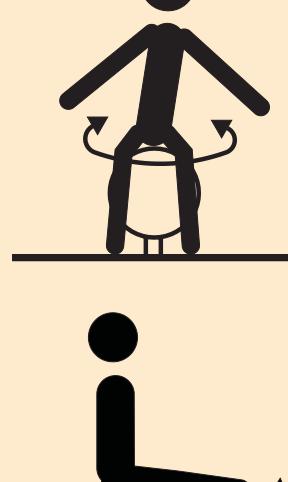
Walk or run up and down the stairs.



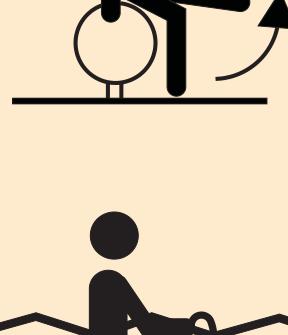
16. WOBBLING SEAT

Improves mid-body control

Sit on the ball.



Sit with your feet firmly planted on the ground and tilt your hip in various directions.



17. MOVING BOOM

Advanced balancing exercise!

Walk along the boom.

Walk along the boom and carry the ring along the tube without allowing it to touch the tube.



18. LARGE WOBBLING PLATFORM

Balancing

Do it alone or with a friend. Tilt the platform in various directions.

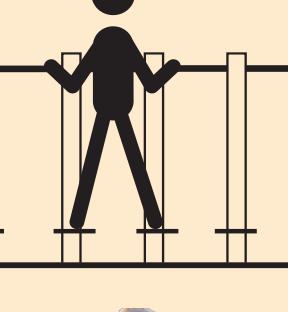


19. BOOM

Balancing

Walk along the boom.

Walk along the boom and carry the ring along the tube without allowing it to touch the tube.



20. STEP TRACK

Balancing

Move from one step to the next without touching ground.



21. SenioriSona

Reaction speed, memory

Interactive exercise and music game

Servicing and maintenance:
Helsinki City Public Works Department
Tel. (09) 3103 9000
rakennusvirasto@hel.fi

Manufacturer: Lappset Group Oy

No maintenance during winter

**YLEINEN HÄTÄNUMERO
ALLMÄNT NÖDNUMMER
EMERGENCY NUMBER**

112