



# LAPIN LIIKUNTA

## LÄMMITTELY

	Sarjat	Toistot	Tauko	Ohjeistus
A1. Niikkojen koukistus seinänojassa	1	10–20		
A2. Varpailenousu	1	10–20		
A3. Numeroiden piirto maahan tai ilmaan	1-2	1–9		
A4. Pylvästuettu kyykky	1-2	5–10		

Valitse 2–4 lämmittelyliikettä yläpuolen listalta.

## STAATTINEN TASAPAINO

	Sarjat	Toistot	Tauko	Ohjeistus
B1. Kuminauhan työntö & seisominen yhdellä jalalla	1-2	5–10/puoli		
B2. Sädekehän piirto pään ympäri	1-2	5–10/suunta		
B3. ABC kuminauhalla, pari- tai yksilöharjoite	1-2	A-Ö		
B4. Pausaus, pariharjoite	1-3	15–45 s		

Valitse 2–3 harjoitetta yläpuolen listalta.

## DYNAAMINEN TASAPAINO

	Sarjat	Toistot	Tauko	Ohjeistus
C1. Kanta-varvaskävely + maakosketus	1-2	5–10/puoli/suunta		
C2. Askellus stepperin/korokkeen yli sivuttain	1-3	5–10 ylitystä/puoli		
C3. Askellus sivuttain kuminauhavastuksella	1-3	3–8 askelta/puoli		
C4. Yhden jalan tasapainoilu pään kierroilla	1-2			

Valitse 2–3 harjoitetta yläpuolen listalta.

## VUOROVAIKUTTEISET/TEHTÄVÄVETOISET HARJOITTEET

	Sarjat	Toistot	Tauko	Ohjeistus
D1. Palikoiden nappaus, yhdellä tai kahdella jalalla seisten				
D2. Palikat boksille		3–6 palikkaa/puoli		
D3. Magneettinen katse, päkiöillä seisonta				

Valitse 1–3 harjoitetta yläpuolen listalta.

## TASAPAINON TESTAAMINEN JA EDISTYMISEN SEURANTA

Mikäli kaipaat entistä tarkemmin tietoa kehosi toimintakyvystä ja tasapainotaidoista, ammattilaiset voivat testata kehosi toimintakykyä esimerkiksi lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (short physical performance battery (SPPB)) tai Bergin tasapainotestillä (Berg Balance Scale, BBS).

**Lue lisää testeistä täältä.**