

Tasapainoharjoite-kuvakortit

12 kpl

Teija Koistila & Anne-Maarit Remes & Heli Talvensaari



Painonsiirto seisten vasemmalta - oikealle



Potilas seisoo selkä suorana hartianleveyisessä haara-asennossa ja siirtää painoa vuorotellen vasemmalta jalalta oikealle.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Painonsiirto seisten eteen - taakse



Potilas seisoo selkä suorana, jalat hartianleveyisessä haara-asennossa ja siirtää painoa vuorotellen päkiöiltä kantapäille.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Vartalonkierto seisten



Potilas seisoo selkä suorana, jalat hartianleveydessä haara-asennossa ja kiertää vartaloa rauhallisesti mahdollisimman pitkälle vasemmalta oikealle.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Kurkotus istuen



Potilas istuu selkä suorana jalat hartianleveydessä haara-asennossa, jännittää vatsalihakset ja kurkottaa mahdollisimman pitkälle eteen.

Copyright ©2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Istumasta seisomaan nousu



Potilas istuu selkä suorana jalat hartianleveyisessä haara-asennossa, kallistaa vartaloa eteen, nousee seisomaan ja oikaisee ryhdin. Istuu hallitusti vartaloa eteen kallistaen takaisin.

Copyright ©2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Lonkan loitonnuksen seisten

Potilas seisoo selkä suorana jalat hartianleveyisessä haara-asennossa, vie jalan suorana sivulle ja tuo takaisin. Liikkeen aikana varpaat eteenpäin ja vartalo suorana. Toistaa toisella jalalla



Copyright ©2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Polven nosto istuen



Potilas istuu selkä suorana, jalat hartianleveyisessä haara-asennossa. Nostaa oikean polven ylös ja laskee alas. Toistaa toisella jalalla.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Polven ojennus istuen



Potilas istuu selkä suorana jalat hartianleveyisessä haara-asennossa. Ojentaa vasemman polven suoraksi. Ojentaa ja koukistaa rauhallisesti nilkkaa. Koukistaa polven ja laskee jalan lattialle. Toistaa toisella jalalla.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Painonsiirto vasemmalta - oikealle



Potilas istuu selkä suorana jalat hartianleveysessä haara-asennossa ja kallistaa vartaloa mahdollisimman pitkälle vasemmalle - oikealle. Liike suoritetaan lantiosta.

Copyright ©2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Nilkan ojennus - koukistus selinmakuulla



Potilas ojentaa ja koukistaa nilkkoja vuorotellen, rauhallisesti. Liikkeen voi tehdä myös molemmilla jaloilla yhtäaikaan.

Copyright © 2011. Koistila & Remes & Talvensaari

Polven koukistus selinmakuulla

Potilas on selinmakuulla molemmat jalat suorina,
vie polven koukkuun jalkapohja alustalla
- ojentaa polven suoraksi. Toistaa toisella jalalla.



Copyright ©2011 Koistila & Remes & Talvensaari