

Etäkuntoutuksen kotiharjoittelupaketti – Tietopaketti harjoitusmuodoista

Tavoite

Tarjota monipuolisia harjoitusmuotoja kotona, jotka tukevat tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Harjoitusmuodot

Tasapaino: Painonsiirrot, yhden jalan seisonnat, askellustehtävät. Lihasvoima: Jumikuminauhat ja kevyet kotivälineet. Liikkuvuus ja venyttely: Nivelten liikeratojen hyödyntäminen, rauhalliset venytykset. Kestävyys: Kotikävely, porraskävely, kevyet askelsarjat.

Hyödyt

Vahvistaa toimintakykyä ja vähentää kaatumisriskiä. Lisää omatoimisuutta ja turvallisuutta arjessa.