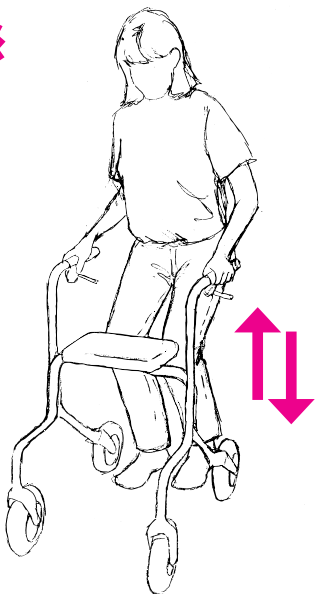


ROLLAATTORIJUMPPA

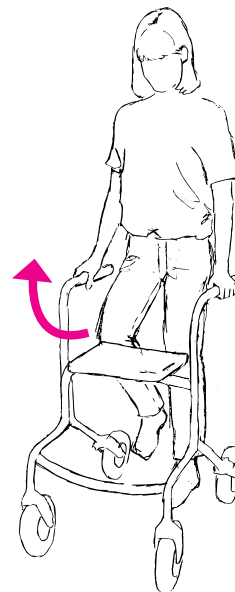
LUKITSE
JARRUT!



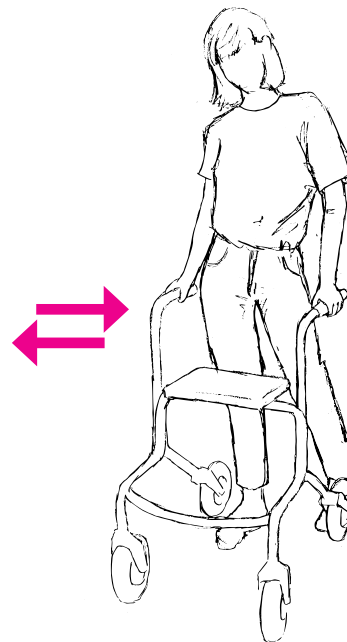
Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoin tukeutuen. Koukista ja ojenna polvet pienellä niiausliikkeellä. Näin vahvistat alaraajojen lihaksia.



Seiso rollaattorin työntökahvoin tukeutuen selkä mahdollisimman suorana. Ota toisella jalalla askel sivulle ja tuo sitten jalka takaisin toisen viereen. Tämä on hyvä tasapainoharjoitus.



Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoin tukeutuen. Nosta polvia vuoronperään ylös paikallaan marssien. Jo 3 min reipas marssiminen parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.



Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoin tukeutuen. Siirrä painoa jalalta toiselle. Tämä on hyvä tasapainoharjoitus.



TuleApu-hanke
INVALIDILIITTO

TuleApu-hanke
p. 044 765 1322
tuleapu@invalidiliitto.fi

www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvaihtoehtoja

