



## Kotiloissa suoritettavan iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun työohje/tarkistuslista

Merkitse (x) ja omat nimikirjaimesi viivalle suoritettua alla olevat toimenpiteet (tarkistus toistetaan sovituin tietyin aikaväleihin)

### Valmistautuminen

pvm\_\_\_ pvm\_\_\_ pvm\_\_\_ pvm\_\_\_

Varmistetaan, että lattia ei luista

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Varmistetaan, että tuoli pysyy paikallaan ja on riittävän tukeva

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Valitaan harjoittelupaikka niin, että harjoittelija voi noustessaan tukeutua turvallisesti vaikkapa pöytään

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Muistutetaan harjoittelijaa turvallisista jalkineista

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Varmistetaan, että harjoittelija saa turvallisesti kiinnitetyksi tarrapainot

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

### Harjoitustilanteessa

Tutustutaan voimisteluohjelman liikkeisiin ja perusteluihin

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Perehdytään voimisteluohjelman suoritusohjeisiin

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Ohjataan ohjelma harjoittelijalle

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Opastetaan harjoittelijalle kuntokortin täyttäminen

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Kirjataan harjoitus jokaisen kerran jälkeen kuntokorttiin

\_\_\_  \_\_\_  \_\_\_  \_\_\_

Huom! Ohjelma toteutetaan käytännössä niin monta kertaa, että harjoittelija on oppinut turvallisesti suorittamaan sen. Myös omainen tai läheinen voi olla apuna ohjelman suorittamisessa.

*ILOITKAA YHDESSÄ ONNISTUMISESTA!*