



Rappuset + venyttelylauta:

Portaiden nousut etuperin takaperin, sivuittain.

- Alaraajojen lihasvoima, tasapaino, sykkeen nostaminen, venytysharjoitukset



Rekkitanko:

kyykistymiset, venytykset (pohje, lonkankoukistaja, rintalihas, etu-/takareisi)

- Liikkuvuuden lisääntyminen lihaskipujen ja lihaskireyksiin ehkäisy.



Heiluva jakkara:

Istualtaan kurotukset, seisten tasapainoilu tuen kanssa/ilman, ylösnousu.

- Tasapaino, koordinaatio, keskivartalon hallinta. Alaraajojen lihasvoima, kaatumisten ehkäisy.



Venyttelyteline:

Venytykset: etu-/takareisi, pohkeet, kylkien venytykset, rintarangan kierrot, lonkan-koukistajat, sisäreidet.

- Liikkuvuus, lihaskipujen ja lihaskireyksiin ehkäisy.



Muoviset kahvat:

Kahvojen liikkeet vartalon kierrolla vuorotellen, punnerrukset istuen/seisten.

- Yläraajan liikkuvuus, rangan liikkuvuus, koordinaatio, yläraajojen lihasvoima.



Istuin + rekkitanko

Istuminen alas/ylös tuen kanssa tai ilman, etureiden venytykset, jalan nostot eteen/taakse.

- Alaraajojen ojennusvoima, lihasvoima, lonkka- ja nilkkanivelen liikkuvuus.



Luiska:

Kävely eteen, taakse, ristiaskel, sivuttain, venytykset reunalla, tasapainoilu.

- Tasapaino, alaraajojen lihasvoima, nilkan liikkuvuus, pohkeen venytykset, vartalon hallinta.



Sormiportaat:

Kiivetään sormilla ylös/ alas (yksi käsi, molemmat, "hämähäkki" kiertäen)

- Sorminäppäryys, olkanivelen ja kyynärnivelen liikkuvuus, yläraajan lihasvoima.



Ruuvit:

Erikokoisten ruuvien kierto, yhdellä kädellä, molemmilla, sormen päällä.

- Ranteen liikkuvuus, lihasvoima/ puristusvoima. Arkipäivän haasteisiin: ovien, purkkien avaus.



Käärmeputki:

Kuljetaan rengasta putkea pitkin (kurotukset, kyykistykset, ei kosketusta).

- Olkanivelen ja ranteen liikkuvuus, jalan ja käsivarren lihasvoima, vartalon kierrot, tasapaino.



Kapulasilta:

Sillan ylitys, väleissä kävely, hiihtoliike, polvennosto naruun.

- Alaraajojen lihasvoima, tasapaino ja koordinaatio, lonkan liikkuvuus. Esteiden ylitys arkielämässä.



Siksak + verkko:

Renkaan kuljetus verkon sisällä tai ulkopuolella.

- Silmän ja käden yhteistyö, kävely ruutujen sisällä tai reunoilla, tasapaino yksin tai kaksin, koordinaatio, lihasvoima.



Korkea rekkitanko:

Käsien kohottaminen tankoon, kyljenvenytykset, roikkuminen jalan nostot.

- Yläraajojen liikkuvuus, selän venytys ja elastisuuden lisäys, olkanivelen liikkuvuus.



Samba kaiteilla:

Tasapainoilu, askellukset, kyykkäys, varpaille nousu, kierto, marssi, venytykset.

- Alaraajojen ja yläraajojen lihasvoima, tasapaino. Apua arkipäivän-haasteisiin (portaat, bussi jne.)