FYYSISTEN RYHMIEN TASOKUVAUKSET

Tasokuvausten avulla asiakas voi itse ilmoittautua tai omainen/kotihoito ohjaa asiakkaan sopivaan ryhmää. Näin ollen harjoittelu pysyy turvallisena ja toisaalta haastavampaa harjoittelua kaipaavat saavat myös oikeatasoista liikuntaa.

Kuntoutujalähtöisyyden ja turvallisuuden tukemiseksi

HELPPO JUMPPA JA RENTOUTUSHETKI

KESKITASOINEN JUMPPA

HAASTAVA JUMPPA

HELPPO JUMPPA JA RENTOUTUSHETKI

(ESIM. SISKON TUOLIJUMPPA, KÄSI/SORMIJUMPPA, OHJATTU RENTOUTUSHETKI)

Liikkeet tehdään ainoastaan istuen (voi olla jokin seisten tehtävä yksinkertainen harjoite, mutta aina variaatio istuen tehtävään)

Asiakas kykenee kannattelemaan vartaloaan itsenäisesti tai avustajan tuella istuma-asennossa

Asiakas kykenee liikuttamaan, jännittämään tai venyttämään kehon osaa ohjaajan ohjeistuksen mukaan

Asiakas kykenee tekemään istuen tehtäviä tasapainoharjoituksia

Asiakas pystyy toteuttamaan yksinkertaisia koordinaatioharjoituksia ohjaajan ohjeistuksella. Rytmissä pysyminen ei ole vaatimus

KESKITASOINEN JUMPPA

(ESIM. ROLLAATTORIJUMPPA)

Liikkeet tehdään istuen ja seisten liikkumisen apuvälineen turvin tai ilman apuvälinettä

Asiakas kykenee kannattelemaan vartaloaan itsenäisesti istuma-asennossa, mutta myös seisten tehtävät harjoitteet onnistuvat itsenäisesti tukea pitäen

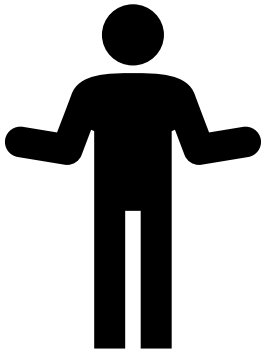
Asiakas kykenee liikuttamaan, jännittämään tai venyttämään kehon osaa ohjaajan ohjeistuksen mukaan

Asiakas kykenee tekemään yksinkertaisia seisten tehtäviä tasapainoharjoituksia tukea pitäen

Asiakas pystyy toteuttamaan hieman haastavampia koordinaatioharjoituksia ohjaajan ohjeistuksella. Rytmissä pysyminen ei ole vaatimus

HAASTAVA JUMPPA

(ESIM. TEHOJUMPPA), SUUREMPI INTENSITEETTI HARJOITTEISSA



Liikkeet tehdään pääosin seisten ilman liikkumisen apuvälinettä

Asiakas kykenee kannattelemaan vartaloaan itsenäisesti seisoma-asennossa (huom. ei poissulje käden tarttumapintaa)

Asiakas kykenee liikuttamaan, jännittämään tai venyttämään kehon osaa ohjaajan ohjeistuksen mukaan

Asiakas kykenee tekemään haastavampia kehon hallintaa ja tasapainoa vaativia harjoitteita

Asiakas kykenee toteuttamaan haastavia koordinaatioharjoituksia, joissa liikkeen tempo ja liikesuunta vaihtelee. Rytmissä pysyminen ei ole vaatimus