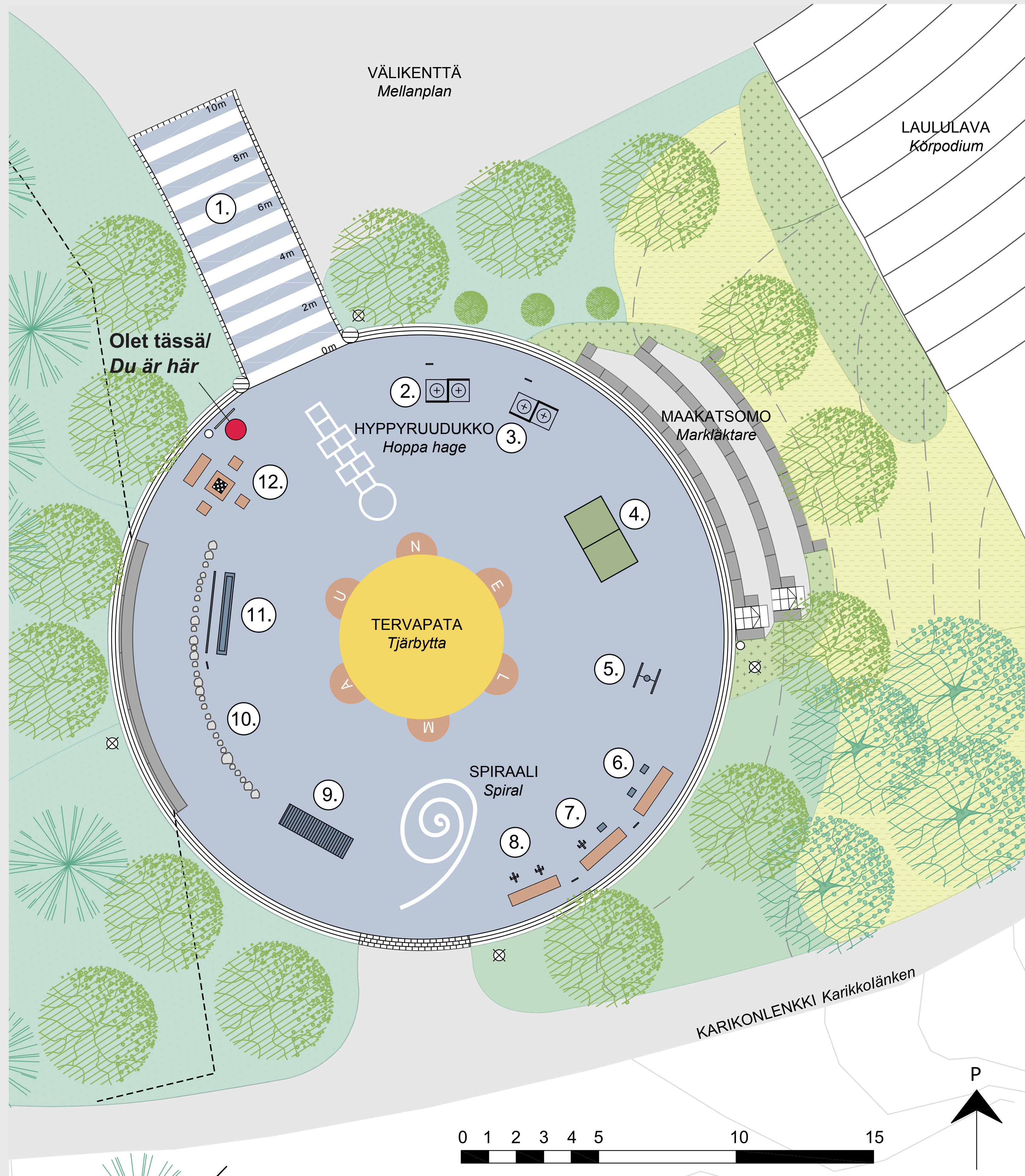


UNELMIEN KANNAS – LÄHILIIKUNTAPAIKKA IKÄIHMISSILLE

NÄRMOTIONSPARK FÖR SENIORER



Unelmien kannaksen lähiliikuntapaikka on suunnattu ikäihmisille ja heidän tarpeisiinsa, mutta kaikenikäiset käyttäjät ovat tervetulleita.

Motionsparken riktar sig närmast till seniorer och deras behov, men användare i alla åldrar är välkomna.

TOIMINNOT – AKTIVITETER

1. SUOJATIEHARJOITTELU – SKYDDSVÄGSÖVNING

Harjoite suojatien ylittämiseksi: 10 metriä tulisi taittaa 12 sekunnissa.

Övning i att gå över skyddsvägen: 10 meter borde avklaras på 12 sekunder.

2. TASAPAINOLAUTA – BALANSBRÄDA

Kehittää tasapainoa. Astu kallistuvalla tasapainolaudalle. Kallistaessasi lautaa pidä kiinni tangosta.

Utvecklar balansen. Stig på den rörliga balanseringsbrädan. Håll i stängen då du lutar på brädan.

3. KIERTOLAUTA – ROTATIONSBRÄDA

Lisää liikkuvuutta ja kehittää koordinaatiokykyä. Astu kiertolaudalle. Kiertäessäsi lantiota pidä kiinni tangosta.

Ökar på rörligheten och utvecklar koordinationsförmågan. Stig på rotationsbrädan. Håll i stängen då du vrider på bäckenet.

4. PINGISPÖYTÄ – BORDTENNIS

Kehittää koordinaatiota, reaktiokykyä, tasapainoa sekä silmän, käsien ja vartalon yhteistoimintaa. Omat mailat ja pallo mukaan!

Utvecklar koordinationen, reaktionsförmågan, balansen samt samarbetet mellan öga, händer och kropp. Ta med egna racketar och bollar!

5. KÄSIPYÖRÄRUORI – RODERHJUL

Laajentaa käsivarsien liikeratoja ja venyttää. Ota kiinni kahvoista ja pyöritä eri suuntiin.

Ökar armarnas rörlighet samt tänjer. Ta tag i handtagen och veva i olika riktningar.

6. POLJINLAUTA – PEDALBRÄDA

Kehittää jalkaterien ja pohkeiden lihaksia. Istu alas penkille ja aseta jalat poljinlaudalle. Työnnä istuma-asennossa lautaa itsestäsi pois päin ja takaisin.

Utvecklar fot- och vadmusklerna. Sätt dig på bänken och ställ fötterna på pedalbrädan. Skjut brädan ifrån dig och tillbaka i sittande ställning.

7. POLKULAITE JA POLJINLAUTA PYÖRÄTUOLIN KÄYTTÄJILLE – RÖRELSETRÄNARE OCH PEDALBRÄDA FÖR RULLSTOLSANVÄNDARE

Kehittää jalkojen lihaksia. Istu penkille ja polje polkimia jaloillasi. Aseta jalat poljinlaudalle ja työnnä istuma-asennossa lautaa itsestäsi pois päin ja takaisin.

Utvecklar fotmusklerna. Sätt dig på bänken och trampa med fötterna på pedalerna. Ställ fötterna på pedalbrädan och skjut brädan ifrån dig och tillbaka i sittande ställning.

8. POLKULAITE – RÖRELSETRÄNARE

Kehittää jalkojen ja selän lihaksia. Istu penkille ja polje polkimia jaloillasi.

Utvecklar fot- och ryggmuskler. Sätt dig på bänken och trampa med fötterna på pedalerna.

9. RIIPPUSILTA – HÄNGBRO

Kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Pidä kiinni sillan kaiteista ja kävele päästä päähän.

Utvecklar balansen och koordinationen. Håll i broräckena och gå över bron från ena till andra ändan.

10. ASKELKIVET – TRAMPSTENAR

Kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä tasoerojen hahmottamista. Kävele kiveiltä kivelle. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

Utvecklar balansen och koordinationen samt förmågan att bedöma höjdskillnader. Gå från sten till sten. Stöd dig vid behov på räcket.

11. TASAPAINOLANKKU – BALANSPLANKA

Kehittää tasapainoa ja koko vartalon lihasten hallintaa. Kävele lankun päästä päähän. Lankku heilahtaa sivusuunnassa. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

Utvecklar balansen och kontroll av hela kroppens muskler. Gå längs plankan från ena till andra ändan. Stöd dig vid behov på räcket.

12. PUISTOSHAKKI – PARKSCHACK

Aivojumppaa.
Hjärnjumpa.

HÄTÄNUMERO 112
NÖDNUMMER 112

OSOITE: BETANIANKATU 12a
ADRESS: BETANIAGATAN 12a

KOORDINAATIT: WGS84: N 60° 26.4328' E 22° 15.7499'
KOORDINATER: WGS84: N 60° 26.4328' E 22° 15.7499'

LÄHILIIKUNTAPAIKAN YLLÄPITO: Liikuntapalvelukeskus, puh. 02-262 3520
UNDERHÅLL AV MOTIONSPARKEN: Idrottscentralen, tfn 02-262 3520