

LIIKUNTASALKKU

SISÄLTÖ

KAIKILLE SOPIVA HAVAINNOMATERIAALI

- Omron BF511 -kehonkoostumusmittari (soveltuu 20–79-vuotiaille)
- Saehan käden puristusvoimamittari
- Polar Ignite-sykemittari
- Mittanauha ja vyötärön ympärysmittan ohjetaulu
- Taulu liikunnan terveysvaikutuksista ja inaktiivisuuden vaikutuksista
- Kuminauhut 10 kpl + liikekortit
- Tasapainolauta + liikekortit

Muut liikuntavälineet (pyydettyä erikseen salkkua lainattaessa)

- Exel-sauvakävelysauvat (teleskooppi), 12 paria
- Gymstick-kepit, 10 kpl
- Ikäinstituutin voimareppu (kuvassa, suunniteltu erityisesti ikäihmisille):
 - Kuvalliset liikekortit selostuksineen sekä ohjaajan tarvitseman kattavan aineiston laadukkaiden tasapainotuokioiden toteuttamiseen
 - Taikahuivit 12 kpl
 - Jumppakuminauha keskiraskas 2 kpl
 - Spordas Super-Safe pelipallo 2 kpl
 - Aktiivisyyny ja pumppu 2 kpl
 - Lyhyet liikuntanarut 6 kpl
 - Lattiamuodot 16 kpl
 - Varma pallo
 - Pehmonoppa
 - Ilmapallot 50 kpl

