

# Kehitä tasapainoasi

Kävely itsessään vaatii riittävää tasapainon hallintaa. Tasapainon kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää kaatumisen välttämiseksi. Tasapainojärjestelmälle voidaan tarjota haastetta eri tavoin. Kävele metsässä ja poluilla, viivaa pitkin tai ylitä erilaisia pieniä esteitä kävellessä.

Kokeile lisäksi seuraavia harjoitteita. Tee harjoitteet mieluiten paljain jaloin, jolloin saat paremman tuntuman alustaan. Muista hengittää normaalisti liikkeiden aikana.

## 1. SÄILYTÄ TASAPAINO PUHUESSASI

Seiso jalat peräkkäin, edessä olevan jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita.

Säilytä tasapaino ja pysy hetken. Vaihda sitten toinen jalka eteen.



## 2. JALALLA KAHDESIKKOA

Nosta toinen jalka hiukan ilmaan ja piirrä jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Toista liike 5-8 kertaa molemmilla jaloilla. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



## 3. JALAN NOSTO SIVULLE

Vie kädet lantiolle. Nosta toinen jalka ylös niin, että reisi on vaakatasossa ja polvi eteenpäin. Lähdä viemään tästä asennosta jalkaa sivulle. Pidä lantio koko ajan eteenpäin, vain jalka kääntyy lonkasta sivulle. Toista loitonnuksista sivulle muutama kerta ja vaihda sitten jalkaa.



## 4. PUU

Nosta toinen jalka irti lattiasta ja tue jalkapohja tukijalan reiden sisäpintaan, nosta kädet ylös ja laita kämmenet vastakkain. Tuo "puuasennosta" jalka maahan ja kädet alas ja tee sama toisella jalalla.

## 5. VAAKA

Seiso yhdellä jalalla ja koukista polvea hiukan. Kallista vartalo, ojenna kädet sivulle ja ojenna toinen jalka suoraksi taakse. Kasvot, hartiat, lantio, polvi ja ojennetun jalan varpaat osoittavat suoraan alaspäin. Napa on vedetty kohti selkärunkaa. Pysy asennossa hetken aikaa ja laske sitten jalka alas ja nosta vartalo pystyasentoon. Tee sama toisella jalalla.



## 6. JALAN NOSTO JA VARTALON KIERTO

Asetu pieneen haara-asentoon, polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Tuo kädet vartalon eteen koukussa ja laita kämmenet vastakkain. Nosta toinen polvi ylös ja kierrä samalla kädet pakettina koukukupolven suuntaan. Kiristä keskivartalo tiukaksi. Pidä lonkat koko ajan eteenpäin, tee kierto vain ylävartalolla. Tee muutama kerta kierto liike, laske sitten jalka alas ja toista sama toiselle puolelle.



## 7. VAAKA KEPIN KANSSA

Aseta keppi poikittain selän taakse kyynärtaiteisiin. Ota katseelle tukipiste maasta noin 5 metrin päästä. Nosta toinen jalka taakse ja kallista koko vartaloa. Tavoittele vaaka-asentoa ja pysy siinä hetki. Tee sama toisella jalalla.



## 8. OJENNUS KEPIN KANSSA

Ota leveä ote kepeistä, joka lantion edessä poikittain. Katse eteenpäin ja nosta keppi ylös suorille käsille. Nosta toinen jalka suorana taakse ja pysy asennossa hetken. Nosta sitten toinen jalka.



## 9. HARJOITTELE SILMÄT KIINNI PYSTYASENTOA

Tasapainoa helpottaa, kun otat kiintopisteen edestäsi. Kun haluat vaikeuttaa harjoittelua, kokeile seisomista silmät kiinni eri asennoissa. Aloita kahdella jalalla seisomisesta silmät kiinni ja sitten siirry yhdellä jalalla seisomiseen. Muista turvallisuus eli seiso lähellä tukea, jos tuntuu, että pystyssä pysyminen on haasteellista!



## 10. TASAPAINOILE ISTUESSA

Istu alas penkille tai tuolille. Pidä jalkapohjat tukevasti alustassa, selkä ryhdikkäänä. Kallista vartaloa ensin oikealle niin, että vasen pakara irtoaa hieman alustasta. Oikealta puolelta paino siirtyy vasemmalle pakaralle, niin että oikea pakara irtoaa hieman alustasta. Voit vaikeuttaa liikettä nostamalla jalkaa (jalkoja) irti alustalta.

