

Kehitä tasapainoasi

Tasapainoa voi parantaa säännöllisellä harjoittelulla. Hyvä tasapaino auttaa ehkäisemään kaatumisia ja loukkaantumisia sekä helpottaa liikkumista ja arjessa selviytymistä. Tee harjoitteet mieluiten paljain jaloin.

1

SÄILYTÄ TASAPAINO PUHUESSASI

Seiso jalat peräkkäin niin, että 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 tee nilkan pyöryksiä, ojennuksia ja koukistuksia. Piirrä sitten jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Toista liike 5-8 kertaa. Vaihda toinen jalka.



3

JALAN NOSTO SIVULLE

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



4

VAAKA

Seiso yhdellä jalalla ja koukista polvea hiukan. Kallista vartalo, ojenna kädet sivuille ja toinen jalka suoraksi taakse. Pysy asennossa hetken aikaa, 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 koukkupolven suuntaan. Pidä lonkat koko ajan eteenpäin, tee kierto vain ylävartalolla. Tee muutama kerta kiertoliikettä, laske sitten jalka alas ja tee 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 vaakaa-asentoa ja pysy siinä hetki. Tee sama toisella jalalla.



8

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 siirry sitten yhdellä jalalla seisomiseen. Muista turvallisuus eli seiso lähellä tukea, jos tuntuu, että pystyssä pysyminen on haasteellista.



9

OJENNUS KEPIN KANSSA

Ota leveä ote kepeistä. Katso eteenpäin ja nosta keppi ylös suorille käsille. Nosta toinen jalka suorana taakse ja pysy asennossa hetki. Tee sama toisella jalalla.



5

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.



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita selkakanava.fi