

Tasapainoile läpi talven

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ylläpitää ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. TULE-tietokeskus julkaisee neljä harjoitusohjelmaa Suomi100 -juhlavuoden kunniaksi. Jokaisessa ohjelmassa on viisi liikettä. Jokaista liikettä toistetaan 20 kertaa peräkkäin. Yhteensä 100 toistoa!

Viimeisessä harjoitusohjelmassa keskitytään tasapainon ylläpitoon ja kehittämiseen. Tasapaino on kaiken liikkumisen ja toiminnan perustekijä.



Kyykky

Hae hyvä seisoma-asento. Kallista vartaloa eteenpäin ja kyykisty. Vie lantiota pitkälle taakse. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan eteenpäin.



Vaaka

Seiso yhdellä jalalla ja ojenna toinen alaraaja suoraksi taakse. Ylävartalo saa kallistua samalla eteenpäin. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Ojenna kädet sivuille tukemaan tasapainoa. Pidä asento hetken aikaa ja tee sama toiselle puolelle.

Tandem-kävely

Ota kuvanmukainen alkuasento, jossa takimmaisesta jalkaterästä varpaat koskettavat etummaisesta jalkaterästä kantapäätä. Säilytä tasapaino ja kävele viivaa pitkin sekä etu- että takaperin.



Tasapainoile läpi talven



Luistelu

Ota pitkä askel eteen ja ojenna samalla toinen alaraaja takaviistoon. Pidä keskivartalo aktivoituneena. Ota kädet mukaan liikkeeseen ja luistele eteenpäin.



Yhden jalan kallistus

Nosta toinen alaraaja irti alustalta. Tuo yläraajat ilmaan pään yläpuolelle ja kallista ylävartaloa puolelta toiselle. Laske raajat alas ja toista sama toisella puolella.

Tasapainoharjoittelu parantaa kehon hallintaa ja turvaa pystyssä pysymisen. Tasapainoharjoittelu on mahdollista päivittäisten toimintojen yhteydessä ja se kannattaa, vaikka erityisiä ongelmia tasapainon ylläpitämisessä ei olisikaan. Tasapainoa kehittävän harjoittelun tulee olla nousujohteista ja säännöllistä. Haastetta tasapainoharjoitteluun saa lisäämällä harjoitukseen samanaikaisesti toisen tehtävän, kuten numeroiden tai nimien luettelemisen, puhelimeen puhumisen tai hampaiden harjaaminen (multi-tasking).

