

Treenaa tasapainoa

Lähes kaikki ihmisen toiminta vaatii jonkinlaista tasapainoa. Tasapaino onkin kaiken liikkumisen ja toiminnan perustekijä. Tasapainoharjoittelu ylläpitää ja kehittää tasapainoa, keuhonhallintaa ja keskivartalon lihaksia.

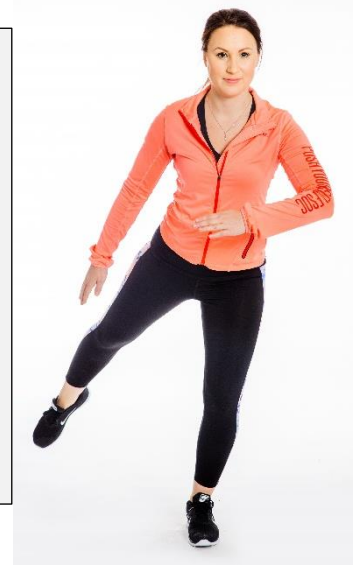
Tandem-seisonta

Seiso jalat peräkkäin tandem-asennossa niin, että takimmaisesta jalkaterän varpaat koskettavat etummaisesta jalkaterän kantapäätä. Säilytä tasapaino ja vaihda asento toisinpäin. Kokeile myös kävellä tandem-tyylillä suoraa viivaa pitkin.



Luistelu

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



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.

Treenaa tasapainoa

Tasapainolaudan käyttö tuo haastetta ja vaihtelevuutta tasapainon harjoittamiseen. Tasapainolaudalla harjoittelu kehittää nilkan alueen lihaksia ja sitä käytetäänkin esimerkiksi nilkan urheiluvammojen kuntoutuksessa.



Seisoma-asento

Aloita harjoittelu hakemalla asento, jossa seisot tukevasti laudan keskellä. Jalat ovat lantionleveyisessä haarassa, keskivartalo aktivoituneena ja polvissa pieni pehmeä pyöreys. Seisoma-asento itsessään on jo hyvä harjoite. Voit tarvittaessa ottaa tukea esimerkiksi pöydästä.

Seisoma-asennon sujuessa voit hakea tasapainoa esimerkiksi:

- Siirtämällä painoa kantapäiltä päkiöille ilman, että lauta osuu alustaan
- Siirtämällä painoa sivusuunnassa puolelta toiselle ilman, että lauta osuu alustaan
- Tekemällä laudalla ympyrää, ilman että laudan reunat osuvat alustaan

Kyykky

Hae ensin hyvä seisoma-asento. Kyykistyessäsi kallista ylävartaloa eteenpäin lonkista, koukista polvia ja vie lantiota taakse. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samansuuntaisesti eteenpäin. Käsillä voit ottaa tukea esimerkiksi pöydästä tai tuoda eteen tasapainottamaan liikettä.



Yhden jalan seisonta

Hae ensin hyvä seisoma-asento. Nosta sitten hieman toista jalkaa irti alustasta. Kokeile pitää tasapaino mahdollisimman pitkään. Ota tarvittaessa tukea.

